

ВЕДИЧЕСКОЕ КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО

ВЕДИЧЕСКОЕ
КУЛИНАРНОЕ
ИСКУССТВО

ВЕДИЧЕСКОЕ КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО

уникальное собрание
133 рецептов эпитимических
вегетарианских блюд



Эта книга не только научит вас готовить изысканные индийские блюда, которые станут украшением вашего стола, но и познакомит с древнейшей философской традицией, лежащей в основе знаменитой индийской вегетарианской кухни.



БХАКТИВЕДАНТА
БУК ТРАСТ

БХАКТИВЕДАНТА БУК ТРАСТ

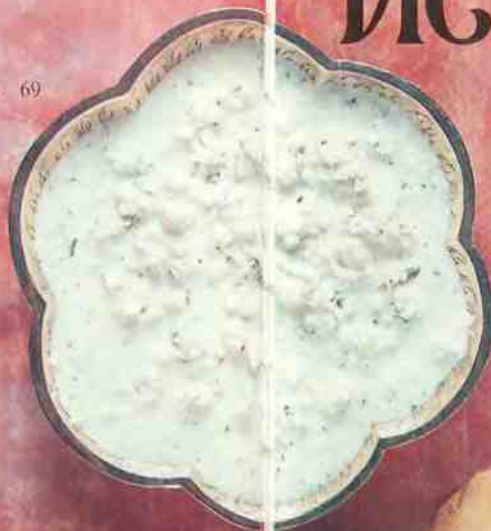




ВЕДИЧЕСКОЕ
КУЛИНАРНОЕ
ИСКУССТВО

ВЕГЕТАРИАНСТВО: ТРАДИЦИИ И СОВРЕМЕННОСТЬ

- Предисловие к русскому переводу 7
Введение 11
Вегетарианство — путь к высшей цели 17
Храм Кришны в вашем доме 39
Вегетарианство и движение сознания Кришны 45
Искусство питания и здоровье 51
Кухонная утварь 59
Примерное меню 63
Приготовление и сервировка ведических блюд 69
ПРЯНОСТИ И ТРАВЫ 77
Как сделать пищу вкусной и здоровой
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ 95
Тайна долголетия
РИС 109
Самое простое и самое сложное
СУПЫ И БЛЮДА ИЗ БОБОВЫХ 131
Пища для бедняков и королей
ХЛЕБ И БЛИНЫ 157
Простые чудеса
ОВОЩИ 181
Фирменные блюда индийской кухни
ЗАКУСКИ 227
На любой вкус и по любому случаю
ЧАТНИ И РАЙТЫ 255
Острые приправы и салаты
СЛАДОСТИ 273
Восточная кухня открывает свои секреты
НАПИТКИ 307
Как справиться от холода и зноя
ПРИЛОЖЕНИЯ
Словарь имен и терминов 325
Подробное оглавление 329



ВЕДИЧЕСКОЕ КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО

*133 рецепта экзотических
вегетарианских блюд*

Адираджа дас



БХАКТИВЕДАНТА БУК ТРАСТ

The Hare Krishna Book of Vegetarian Cooking (Russian)

Заказать книги издательства «Бхактиведанта Бук Траст»
можно по адресу:

125284, Москва
Хорошевское шоссе,
д. 8, корп. 3
тел. для заказов 945-48-12
945-33-76

*Моему духовному учителю — Его Божественной Милости
А.Ч. Бхактиведанте Свами Прабхупаде, который посвятил свою
жизнь распространению ведической культуры по всему миру
во имя совершенствования человечества.*

*Книги на английском языке можно заказать
по следующему адресу:*

BBL
P.O. Box 324,
Borehamwood,
Herts.,
WD6 1NB, (UK)

© 1993 The Bhaktivedanta Book Trust
ISBN 91-7149-202-X

Предисловие к русскому переводу

Поваренные книги обычно не читают. В них заглядывают, когда нужно что-нибудь приготовить. Но книга, которую вы держите в руках, — не обычная поваренная книга. Это, скорее, приглашение в увлекательное путешествие по новому для вас миру, полному неожиданностей и сюрпризов. Это экскурсия в иную культуру, которая на первый взгляд может показаться чужой и далекой, но если вы все же рискнете отправиться в это путешествие, то поймете, что при всей внешней экзотичности эта культура основана на ценностях и понятиях близких сердцу каждого человека, таких, как любовь, милосердие, сострадание. Мы уже видим удивленно поднятые брови: «Полноте, какое отношение кулинарные рецепты могут иметь к любви, милосердию и состраданию?» Действительно, трудно представить себе, как бутерброд, перехваченный на бегу, может иметь какое-то отношение к таким высоким понятиям. Но в основе кулинарной традиции, о которой идет речь в этой книге, лежат представления о том, что пища, употребляемая человеком, оказывает влияние не только на его физическое состояние, но и на его умственные способности, а также нравственные и духовные качества. («Человек есть то, что он ест».) Эта кулинарная традиция является неотъемлемой частью ведической культуры — древнейшей культуры человечества, и непреходящие ценности этой культуры, как в зеркале, отразились в ведической кулинарии (так же как ценности нашей культуры, хотим мы этого или не хотим, запечатлены в таких «достижениях» современного кулинарного искусства, как «Завтрак туриста», цыпленок табака или макдональдсовский гамбургер). Известно, что «путь к сердцу мужчи-

ны лежит через его желудок». Рецепты, собранные в данной книге, и, главное, философия питания, лежащая в их основе, помогут вам найти путь к сердцу любого человека и, прежде всего, к своему собственному. Веды, древнейшие священные писания в мире, утверждают, что в сердце каждого живого существа дремлет любовь к Богу и что настоящее счастье может обрести только тот, кто пробудил в себе эту любовь. Прочитав эту книгу, вы научитесь готовить и есть приготовленную пищу так, чтобы источник этой любви снова забил в нашем пересошем сердце.

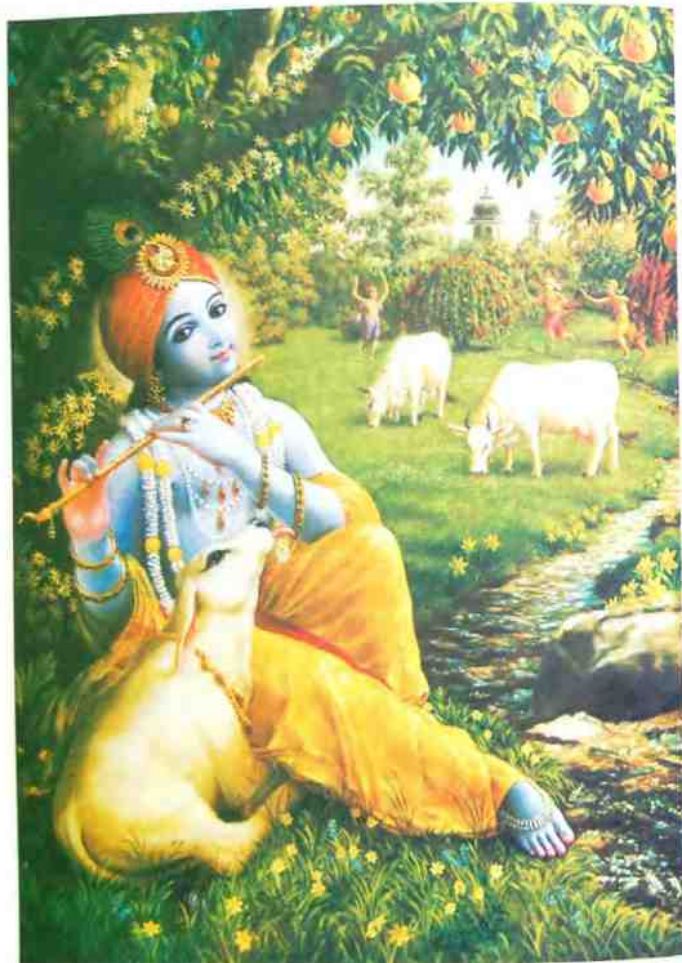
Приступая к переводу этой книги на русский язык, мы отдавали себе отчет в том, что в условиях современной России многие из собранных в ней рецептов будет трудно воспроизвести, и тем не менее после некоторого колебания мы все же решили оставить книгу в неприкосновенности, не пытаясь как-то приспособить ее к нашим условиям. Практичность была принесена в жертву аутентичности. Можно было бы заменить или модифицировать часть рецептов, однако книга обладает определенной цельностью, и поместить в нее рецепт вегетарианского борща или двадцати разных блюд из картошки значило бы нарушить эту цельность. Кроме того, одна из задач книги — рассеять укоренившиеся в обществе представления о вегетарианстве как об искусственно обедненной, удручающе однообразной диете. У того, кто прочтет или даже просто перелистает эту прекрасно иллюстрированную книгу, вегетарианство перестанет ассоциироваться с образом тощего человека, уныло жующего капустный лист. Пусть не все продукты, используемые в рецептах, можно купить в ближайшем гастрономе. Главное достоинство книги в том, что на примерах разных блюд она знакомит читателя с практически неизвестными в России кулинарными приемами, испокон веков применяющимися в ведической вегетарианской кухне. Сами по себе эти приемы обогатят арсенал любого повара или домашней хозяйки и помогут им сделать свое меню разнообразнее и вкуснее. А проявив известную изобретательность и фантазию, опытный повар сможет подобрать замену практически всем продуктам, используемым при приготовлении ведических блюд. В примечаниях, которыми мы сопроводили эту книгу, дано несколько примеров таких замен.

К числу несомненных удач автора следует отнести главу о пряностях, без которых невозможно представить себе ведическую кухню и которым она во многом обязана своим разнообразием. Эта глава, безусловно, пополнила знания читателей о широко распространенных пряностях и откроет для них много новых специй, о которых им, воз-

можно, еще не доводилось слышать. Пряности не только придают ведическим блюдам ни с чем не сравнимый вкус и аромат, но и обладают целебными свойствами. Хотя многие из пряностей, употребляемых в ведической кухне, трудно купить в наших магазинах, мы сознательно не стали менять рецепты в надежде на то, что знакомство с этой книгой возродит интерес к древнему, но основательно забытому искусству употребления пряностей, и это, в свою очередь, со временем сделает их более доступными. В основе употребления пряностей лежит *аюр-веда* — ведическая наука о здоровье, начатки которой также изложены во вводной части этой книги. Сжатый, но убедительный написанный обзор различных аргументов в пользу вегетарианства, восполнит пробел в этой области, существующий в отечественной литературе, и наверняка поможет многим изменить свои взгляды на эту систему питания, которая становится все более популярной в странах Запада.

Итак, это книга для всех. Коллекционеры поваренных книг смогут поставить на свою полку еще одну замечательно оформленную книгу, повара найдут в ней рецепты, которые станут их постоянными спутниками, молодые домохозяйки, пользуясь ею, смогут приготовить изысканные кушанья к праздничному столу, а начинающим вегетарианцам она поможет придерживаться вегетарианской диеты, не чувствуя себя в чем-либо ущемленными. Однако, работая над этой необычной поваренной книгой, мы прежде всего думали о тех, для кого увлекательное путешествие в ведическую культуру не окончится после ее прочтения, а станет началом длинного пути, ведущего домой, обратно к Богу.

Русская редакция «Бхактиведанта Бук Траст»



«Я в шествии склоняюсь перед Верховной Абсолютной Истиной — Кришной, покровителем корои и брахманы и благодетелем всех живых существ. Я вновь и вновь склоняюсь перед Говиндой — неиссякаемым источником радости для всех души».

Введение

Эта книга — практическое руководство по кулинарии, которое научит вас готовить настоящие индийские блюда у себя дома и познакомит с традицией, лежащей в основе знаменитой индийской вегетарианской кухни. Здесь говорится о способах приготовления ведических, или классических индийских, вегетарианских блюд и о ведическом искусстве питания, овладев которым, можно насытить не только тело, но также ум и душу.

Первые четыре главы — это рассказ о ведической философии и некоторых аспектах вегетарианства со ссылками на научные труды древних и современных авторов, священные писания и работы по этике.

Следующие три главы касаются непосредственно процесса приготовления пищи. В них говорится о кухонной утвари, о сочетаемости блюд и принципах приготовления, сервировки и приема индийской пищи.

Затем приводятся 130 кулинарных рецептов, проверенных в домашних условиях. Это всего лишь малая часть ведических блюд, однако благодаря подбору разнообразных и простых рецептов, книга в целом дает представление о многообразии ведической кухни. Рецепты для этой книги были предоставлены лучшими поварами движения Харе Кришна, многие из которых учились этому искусству у самого Шрилы Прабхупады.

Чтобы по достоинству оценить ведическую кухню, необходимо видеть в ней часть ведической культуры. Слово «ведический» происходит от санскритского слова *veda*, что значит «абсолютное знание». Написанные на санскрите древние священные писания Индии называют Ведами, так как они содержат знание об Абсолюте. Многие люди

и по сей день следуют принципам, изложенным в этих писаниях и составляющим основу ведической культуры древней Индии.

Согласно Ведам, предназначение человека — осознать свою истинную природу, то есть понять, что он является вечным слугой Бога. Первый шаг на пути к этому — понимание того, что мы суть не временные материальные тела, а вечные духовные души, находящиеся в этих телах. Ошибочно отождествляя себя с материальным телом, мы испытываем страдания, хотя по своей природе мы вечны, полны знания и блаженства. Благодаря методу *бхакти-йоги*, или сознания Кришны, мы можем возродить наше изначальное, вечно блаженное сознание, и пробудить в себе дремлющую любовь к Богу.

Имя «Кришна» — это особенное имя. Хотя Бог один, люди называют Его разными именами, и каждое из них дает представление о том или ином аспекте Его личности. Однако в Ведах приводится имя Бога, которое отражает все Его бесчисленные качества. Этим всеобъемлющим именем является имя «Кришна» — «бесконечно привлекательный».

Веды — сокровищница знаний о Кришне и наших вечных взаимоотношениях с Ним. Чтобы помочь человеку пробудить в себе любовь к Богу, Веды, в отличие от других священных текстов мира, подробно описывают личностные качества Бога и учат тому, как выразить эту любовь в своей повседневной деятельности. Таков бесценный дар Индии всему миру — культурная традиция, позволяющая соединить любой род деятельности человека с духовным самосовершенствованием, которое часто считается привилегией *йогов*-отшельников. В ведической культуре сознанием Кришны пронизаны все сферы жизни, начиная с искусства, музыки, архитектуры и литературы и кончая кулинарией и системой питания.

Принципиальное отличие ведической кухни от любой другой заключается в сознании повара. Повар, следующий ведической традиции, готовит пищу в состоянии духовной сосредоточенности, думая о том, что эти блюда будут предложены Богу. Как правило, люди просят Господа дать им «хлеб насущный», но преданный Кришны сам предлагает «насущный хлеб» Богу. Тем самым он выражает свою любовь к Нему, на которую Господь всегда отвечает взаимностью. В «Бхагавад-гите», одном из ведических писаний, Господь Кришна говорит, что, если кто-то с любовью и преданностью предложит Ему вегетарианскую пищу, будь то всего-навсего листок, плод или вода, Он примет ее. По Своей непостижимой милости Господь пробует пищу, предложенную Ему, и тем самым одухотворяет ее. Так обычная еда

становится *прасадам* Кришны, милостью Господа Кришны, а обычный прием пищи превращается в трансцендентный акт поклонения Господу и любовного общения с Ним.

По своим качествам *прасад* коренным образом отличается от пищи, приготовленной на продажу или для удовлетворения собственного языка. Обычно, готовя пищу, люди думают о чем угодно, только не о том, чтобы доставить удовольствие Господу, и их материалистические мысли оказывают неумолимое влияние на то, что ест приготовленную таким образом пищу. Но когда мы едим *прасад* — пищу, с любовью и преданностью приготовленную для Господа и затем предложенную Ему, наши сердца очищаются. Мукунда Госвами, один из духовных учителей движения сознания Кришны, однажды сказал: «Если вы едите обыкновенную пищу, вы только развиваете в себе страстное желание наслаждаться этим материальным миром, но если вы едите *прасад*, то с каждым съеденным куском в вас усиливается любовь к Богу».

Разумеется, мы не ожидаем того, что все наши читатели начнут готовить только индийские блюда. Многие из вас, возможно, считают, что под ведической кухней подразумеваются исключительно индийские национальные блюда, но на самом деле главное, что отличает ведическую кухню от всех остальных, — это акт предложения пищи Кришне, который стоит выше мировых разграничений. Совсем не обязательно следовать индийским рецептам, однако важно, чтобы еда готовилась в соответствии с ведическими принципами. Так, например, в Италии, где большинство преданных и друзей нашего общества привязаны к своей национальной кухне, почти с каждым индийским блюдом подают спагетти. Важен не способ приготовления пищи, а преданность Кришне, с которой она готовится.

Под термином «индийская кухня» в этой поваренной книге подразумевается кухня ведическая, а не какая-нибудь современная школа индийского кулинарного искусства, которая может предложить нам блюдо типа «карри из цыпленка». Люди ведической культуры практически не употребляли в пищу мяса. Употребление в пищу мяса распространилось в Индии лишь с приходом иноземных завоевателей: Моголов, пришедших из Персии в шестнадцатом веке, португальцев, правивших Гоа в течение четырех веков, и, наконец, британских колонизаторов. Однако, несмотря на то, что в течение многих веков Индия находилась под властью людей, питающихся мясом, огромное число индийцев по-прежнему являются строгими вегетарианцами.

Индия испокон веков была страной вегетарианцев (тех, кто упо-

требляет в пищу мясо называют «невегетарианцами»), поскольку, согласно ведическим представлениям, жизнь любого существа священна и ничем не оправданное убийство невинных созданий является грубым нарушением законов Бога. Все виды растений и животных в выборе пищи следуют только своему инстинкту, но человек с его развитым интеллектом, выбирая пищу, должен руководствоваться высшими духовными принципами. В одной из своих книг Шрида Прабхупада пишет: «Несмотря на существование этого закона [природы], гласящего, что человек должен существовать за счет других живых существ, есть также закон здравого смысла, согласно которому он должен следовать заповедям священных писаний. Животные же на это не способны» (Бхаг., 1.13.47).

По ведическим представлениям, истинным вегетарианцем является тот, кто не ест ни мяса, ни рыбы, ни яиц. Если человек отказывается от мяса, но употребляет в пищу яйца или рыбу, его нельзя считать вегетарианцем в полном смысле этого слова, поскольку он питается плотью, хотя она может быть скрыта, как в яйцах, под известковой скорлупой. Тот, кто стал вегетарианцем только ради того, чтобы избежать насилия, может не видеть причин для отказа от употребления в пищу неоплодотворенных яиц. Однако, с ведической точки зрения, любая плоть непригодна для человека, поэтому тот, кто хочет быть вегетарианцем, должен отказаться и от яиц, которые, независимо от того, оплодотворены они или нет, являются ничем иным, как строительным материалом для тел будущих цыплят. Преданные Кришны — строгие вегетарианцы в ведическом смысле этого слова: они не употребляют в пищу ни мяса, ни рыбы, ни яиц.

Некоторые вегетарианцы, называемые веганами, воздерживаются не только от мяса, рыбы и яиц, но и от молочных продуктов, протестуя таким образом против безжалостной эксплуатации, которой коровы подвергаются на мясо-молочных фермах. Преданные Кришны также осуждают подобное насилие над невинными животными, однако вместо того, чтобы отказываться от молока, которое, согласно Ведам, является одним из важнейших продуктов питания, они проявляют свое сострадание к коровам иным образом. Они рассказывают людям о ведическом принципе защиты коров и пьют молоко в основном с ферм Общества сознания Кришны, где коровы окружены любовью и заботой.

Многие, став вегетарианцами, позднее возвращаются к своим старым привычкам, поскольку не получают удовольствия от вегетарианской пищи и не очень убеждены в необходимости вегетарианства. Но

если бы люди знали об альтернативной системе ведического питания с ее изысканными блюдами, которая к тому же совершенна с научной точки зрения, то многие из них отказались бы от мяса навсегда. Мы надеемся, что эта книга, которая знакомит с одним из чудес Древней Индии, поможет вам понять: нет пищи лучшей, чем вегетарианские блюда, предложенные Кришней, ибо они не только полезны для здоровья и очень вкусны, но также способствуют духовному развитию человека. Готовить их совсем не сложно, а результат превосходит все ожидания. И если хоть однажды вы испытаете наслаждение, которое приносит пища, приготовленная с мыслью доставить удовольствие Господу Кришне, то поймете, что мы имеем в виду, говоря о высшем вкусе.

Итак, с ведической точки зрения, вегетарианство — это не только система питания, это неотъемлемая часть образа жизни и философия тех, кто стремится к духовному совершенству. Но какую бы цель мы ни преследовали: достичь духовного совершенства или просто развить в себе привычку к чистой и здоровой пище, — если мы начнем следовать наставлениям Вед, то будем счастливее сами и перестанем причинять ненужные страдания другим живым существам в окружающем нас мире.



«Что бы ты ни делал, что бы ты ни ел, что бы ты ни предлагал и ни отдавал и какие бы аскезы ты ни совершал — делай это, о сын Кунти, как подношение Мне» (Бхагавад-гита, 9.27).

Вегетарианство: путь к высшей цели

Слово «вегетарианец», введенное в обиход в 1842 году основателями «Британского вегетарианского общества», происходит от латинского *vegetus*, что означает «крепкий, здоровый, свежий, бодрый», как и словосочетания *homo vegetus*, которое указывает на духовно и физически развитую личность. Изначально слово «вегетарианский» означало гармоничный с философской и нравственной точки зрения образ жизни, а не просто фруктово-овощную диету.

Большинство вегетарианцев — это люди, которые поняли, что сначала нужно избавиться от склонности к насильно и собственному сердце, и только потом помышлять о создании миролюбивого общества. Поэтому нет ничего удивительного в том, что многие тысячи людей, представителей всех слоев общества, в своих поисках истины становились вегетарианцами. Вегетарианство — это очень важный шаг на пути к совершенному обществу, и те, кто задумается над его преимуществами, окажутся в одном ряду с такими мыслителями, как Пифагор, Сократ, Платон, Климент Александрийский, Плутоарх, царь Ашока, Леонардо да Винчи, Монтень, Акбар, Джон Милтон, сэр Исаак Ньютон, Эммануэль Сведенборг, Вольтер, Бенджамин Франклин, Жан-Жак Руссо, Ламартин, Перси Биши Шелли, Ралф Уолдо Эмерсон, Генри Дэвид Торо, Лев Толстой, Джордж Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Махатма Ганди, Альберт Швейцер и Альберт Эйнштейн.

Давайте же рассмотрим некоторые из преимуществ вегетарианства.

Питание и здоровье

Можно ли, став вегетарианцем, укрепить или поправить свое здоровье? Можно ли таким образом предотвратить определенные заболевания?

Сторонники вегетарианства уже много лет говорят: «Да, можно», хотя до недавнего времени официальная наука скептически относилась к их утверждениям. Однако за последние годы ученые-медики обнаружили, что существует непосредственная связь между употреблением в пищу мяса и такими опасными болезнями, как рак и сердечно-сосудистые заболевания, и это заставило их изменить свои взгляды на вегетарианство.

Еще в 60-х годах ученые высказывали предположения, что развитие атеросклероза и болезней сердца так или иначе связано с употреблением мясной пищи. В «Журнале Американской ассоциации врачей» за 1961 год сказано: «Переход на вегетарианскую диету в 90–97% случаев предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний».¹ Проводимые с тех пор исследования неопровержимо доказали, что после алкоголизма и курения употребление в пищу мяса является главной причиной смертности в Западной Европе, США, Австралии и других развитых странах мира.²

Человеческий организм не в состоянии справиться с избытком животных жиров и холестерина.³ Опрос 214 ученых, занимающихся исследованием атеросклероза в 23 странах мира, показал, что практически все они согласны с тем, что существует зависимость между образом питания, уровнем холестерина в крови и сердечно-сосудистыми заболеваниями.⁴ Если организм получает больше холестерина, чем требуется (как правило, именно это и происходит при употреблении в пищу мяса), то его избыток со временем становится причиной многих заболеваний. Холестерин откладывается на стенках кровеносных сосудов, уменьшая приток крови к сердцу, что может стать причиной повышенного кровяного давления, сердечной недостаточности и инсультов.

С другой стороны, ученые Миланского университета и клиники Меггиор доказали, что белок растительного происхождения нормализует уровень холестерина в крови. В своей статье, опубликованной в английском медицинском журнале «Лансет», Д.К.Р. Сиртори сообщает, что люди, имеющие высокое содержание холестерина в крови и страдающие сердечными заболеваниями, «могут поправить свое здоровье, перейдя на вегетарианскую диету, которая содержит только растительный белок».⁵

Что касается раковых заболеваний, то исследования последних двадцати лет со всей определенностью указывают на существование зависимости между употреблением в пищу мяса и раком толстой и прямой кишки, молочных желез и матки. Рак этих органов крайне

редко встречается у тех, кто употребляет мясо в небольших количествах или не ест его совсем (к их числу относятся адвентисты седьмого дня, японцы и индийцы), но широко распространен среди тех, кто питается мясом.⁶

Другая статья в том же журнале сообщает: «В районах, жители которых отдают предпочтение пище, содержащей большое количество жира и животного белка, часты случаи заболевания раком толстой кишки, тогда как там, где питаются преимущественно вегетарианской пищей, содержащей небольшое количество жира и веществ животного происхождения, случаи таких заболеваний встречаются сравнительно редко».⁷

Ролло Рассел в своей книге «О причинах заболевания раком» пишет: «Я обнаружил, что из 25 стран, жители которых питаются преимущественно мясной пищей, в 19 очень высок процент заболевания раком, и лишь в одной стране он относительно низок, в то же время из 35 стран, жители которых употребляют мясо в ограниченном количестве или не едят его совсем, нет ни одной, в которой процент заболевания раком был бы высоким».⁸

Каковы причины того, что люди, употребляющие в пищу мясо, склонны к этим заболеваниям? Одна из причин, по мнению биологов и диетологов, заключается в том, что пищеварительный тракт человека не приспособлен к перевариванию мяса. Плотноядные животные имеют сравнительно короткий кишечник (в три раза длиннее тела), что позволяет своевременно выводить из организма быстро разлагающееся и выделяющее токсины мясо. У травоядных животных кишечник в шесть раз длиннее тела, так как растительная пища разлагается намного медленнее, чем мясо. Человек, как и травоядные, имеет длинный кишечник, поэтому, когда он ест мясо, в его организме образуются токсины, которые затрудняют работу почек и способствуют развитию подагры, артритов, ревматизма и даже рака.

Кроме того, мясо обрабатывают специальными химикатами. Сразу же после того, как животное забивают, его туша начинает разлагаться, и через несколько дней она приобретает отвратительный серо-зеленый цвет. На мясокомбинатах такое изменение цвета предотвращают, обрабатывая мясо нитритами, нитратами и другими веществами, которые способствуют сохранению ярко-красного цвета мяса. Исследования показали, что многие из этих химических веществ обладают канцерогенными свойствами.⁹ Проблема еще больше осложняется тем, что в пищу скоту, который предназначен на убой, тоже добавляют огромное количество химических веществ. Гэри и Стивен Налл

в своей книге «Яды в вашем организме» приводят некоторые факты, которые должны заставить читателя серьезно задуматься, прежде чем купить очередной кусок мяса или ветчины. «Убойных животных откармливают, добавляя им в корм транквилизаторы, гормоны, антибиотики и 2 700 других препаратов. Процесс химической „обработки“ животного начинается еще до его рождения и продолжается в течение долгого времени после его гибели. И хотя все эти вещества содержатся в мясе, которое попадает на прилавки магазинов, закон не требует, чтобы они перечислялись на этикетке».¹⁰

В 1983 г., основываясь на результатах подобных исследований, Американская Академия наук сообщила, что «люди могут избежать многих раковых заболеваний, уменьшив потребление жирного мяса и употребляя в пищу больше овощей и злаков».¹¹

«Но постойте, — возразит кто-то из наших читателей, — разве для человека не естественно питаться мясом? Разве наш организм не нуждается в белке животного происхождения?»

Ответ на оба этих вопроса один: нет. Хотя некоторые историки и антропологи утверждают, что человек испокон веков известен как существо всеядное, наше анатомическое строение — зубы, челюсти и система пищеварения — более приспособлено к употреблению вегетарианской пищи. Ассоциация американских диетологов отмечает, что «подавляющее большинство людей на протяжении всей истории человечества питалось вегетарианской или преимущественно вегетарианской пищей».

Большая часть населения мира придерживается такой системы питания и до сих пор. Даже в самых развитых странах привычка к мясной пище широко распространилась не более ста лет назад. Причиной тому послужило появление вагонов-холодильников, а также потребительский дух, воцарившийся в обществе в двадцатом веке.

Однако организм человека даже в двадцатом веке не приспособился к перевариванию мяса. Знаменитый шведский ученый Карл Линней утверждал: «Сравнительный анализ внешнего и внутреннего строения тела человека и животных доказывает, что естественной пищей для людей являются фрукты и сочные овощи». В таблице на следующей странице приведен сравнительный анализ анатомического строения человека и животных (как плотоядных, так и травоядных).

Что касается белков, то доктор Пааво Айрола, ведущий специалист в области диетологии и естественной биологии, утверждает: «Двадцать лет назад считалось, что ежедневная норма потребления белка составляет 150 г, а сегодня официально признанная норма снизи-

| Плотоядные | Травоядные | Человек |
|---|---|--|
| имеют когти | не имеют когтей | не имеет когтей |
| нет пор на коже, тело охлаждается через язык | множество пор на коже, через которые осуществляется потоотделение | множество пор на коже, через которые осуществляется потоотделение |
| острые резцы, предназначенные для разрывания мяса | тупые резцы | тупые резцы |
| неразвитые слюнные железы (нет необходимости в предварительном переваривании злаков и фруктов) | хорошо развитые слюнные железы, необходимые для предварительного переваривания злаков и фруктов | хорошо развитые слюнные железы, необходимые для предварительного переваривания злаков и фруктов |
| кислая слюна, не содержащая пepsина, необходимого для предварительного переваривания злаков и фруктов | щелочная слюна, содержащая пepsин, необходимый для предварительного переваривания злаков и фруктов | щелочная слюна, содержащая пepsин, необходимый для предварительного переваривания злаков и фруктов |
| нет плоских задних зубов, необходимых для пережевывания пищи | есть плоские задние зубы, необходимые для пережевывания пищи | есть плоские задние зубы, необходимые для пережевывания пищи |
| сильная соляная кислота в желудке, необходимая для переваривания мышц и костей животных | слабая кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных | слабая кислота в желудке в 10 раз слабее, чем у плотоядных |
| длина желудочно-кишечного тракта только в 3 раза больше тела животного, что позволяет быстро выводить из организма пищевое мясо | длина желудочно-кишечного тракта в 6–10 раз больше длины тела, растительная пища разлагается намного медленнее, чем мясо, поэтому она может гораздо дольше находиться в кишечнике | длина кишечника в 6 раз больше длины тела |

Данные приведены по таблице А.Д. Эндрюса из книги «Пища для человека» (Чикаго, Американское гигиеническое общество, 1970).

дась до 45 г. Почему? Благодаря исследованиям, проведенным в ряде стран, теперь достоверно известно, что организм не нуждается в большом количестве белка и что ежедневная норма его составляет не более 30–45 г. Избыточное потребление белков не только бесполезно, но и приносит большой вред организму человека, более того, оно может стать причиной таких серьезных болезней, как рак и сердечно-сосудистые заболевания. Чтобы получить 45 г белка в день, совсем не обязательно есть мясо. Полноценная вегетарианская диета, состоящая из злаков, бобовых, орехов, овощей и фруктов, вполне обеспечивает человека необходимым количеством белка.¹²

Высоким содержанием белка отличаются молочные продукты, зерновые, бобовые и орехи. А например, сыр, арахис и чечевица содержат в процентном отношении больше белка, чем сосиски, свинина или бифштекс.

Однако диетологи до сих пор считали, что полноценные белки (то есть белки, содержащие все 8 незаменимых аминокислот, которые не вырабатываются человеческим организмом) находятся только в мясе, рыбе, яйцах и молочных продуктах и что все растительные белки неполноценны (из-за отсутствия в них одной или нескольких незаменимых аминокислот). Но исследования, проведенные в Каролинском институте (Швеция) и в институте Макса Планка (Германия), показали, что большинство овощей, фруктов, семян, орехов и зерновых являются источниками полноценных белков, которые к тому же легче усваиваются организмом, чем белки животного происхождения, и, в отличие от животных белков, не содержат токсических примесей. Употребление в пищу в достаточном количестве натуральных продуктов полностью исключает возможность недостатка белка в организме. Не следует забывать, что растительный мир в конечном счете является источником *всех видов* белка. Вегетарианцы получают белок непосредственно из этого источника, а не «через вторые руки», как те, кто питается мясом травоядных животных.

Избыточное потребление белка снижает работоспособность человека. Доктор Ирвинг Фишер из Йельского университета провел серию экспериментов, в которых показал, что вегетарианцы имеют вдвое большую выносливость, чем те, кто употребляет в пищу мясо. Когда же он уменьшил потребляемое невегетарианцами количество белка на 20%, их работоспособность возросла на 33%.¹³ В ряде других аналогичных исследований было установлено, что правильно подобранные вегетарианские продукты содержат больше питательных веществ, чем мясо. Исследования же доктора Дж. Йотеко и В. Кипа-

ни из Брюссельского университета показали, что вегетарианцы способны работать в два-три раза дольше, чем те, кто питается мясом, и к тому же они в три раза быстрее восстанавливают свои силы.¹⁴

Экономика

Мясо — это пища, которую потребляет меньшинство за счет большинства. Для того чтобы получить мясо, зерно, которое можно использовать для питания людей, скармливают скоту. По данным Министерства сельского хозяйства Соединенных Штатов, более 90% всего зерна, производимого Америкой, уходит на откорм домашнего скота и птицы: коров, свиней, овец и кур, которые в конце концов оказываются на обеденном столе.¹⁵ Использование зерна для получения мяса является безумным расточительством. Статистика, опубликованная Министерством сельского хозяйства США, свидетельствует о том, что для получения одного килограмма мяса нужно скормить скоту 16 килограммов зерна.¹⁶

В своей книге «Диета для маленькой планеты» Франс Мур Лаппе предлагает нам представить, что мы сидим перед тарелкой с большим бифштексом. «А теперь представьте, что в той же комнате сидит 45–50 человек, и перед каждым из них — пустая тарелка. Зерна, потраченного на один ваш бифштекс, вполне хватило бы, чтобы наполнить тарелки всех пятидесяти человек кашей».¹⁷

В богатых странах скот откармливают не только своим зерном, но и богатыми белком продуктами, которые закупаются у бедных стран. Георг Боргстрём, специалист по географии распределения пищевых продуктов, отмечает, что треть урожая африканского арахиса (по содержанию белка арахис ничем не уступает мясу) используется странами Западной Европы для откорма скота и птицы.¹⁸

В слабообразованных странах человек в среднем потребляет около 200 кг зерна в год, причем большая его часть идет в пищу. А средний европеец или американец, по данным Лестера Брауна, ведущего специалиста в области питания, потребляет 1 000 кг зерновых в год, из которых 90% уходит на корм скота. Таким образом, житель Европы или Америки, употребляющий в пищу мясо, в среднем расходует в пять раз больше пищевых продуктов, чем житель Индии, Колумбии или Нигерии.¹⁹

Подобные факты дают основание утверждать, что проблема голода в мире создана искусственно. Даже сегодня в мире производится гораздо больше пищевых продуктов, чем необходимо для того, чтобы прокормить все население планеты, однако мы совершенно бессмыс-

ленно расходует их. По оценкам диетолога Джин Мэйер из Гарварда, если снизить производство мяса всего на 10%, это высвободит количество зерна, достаточное для того, чтобы прокормить 60 000 000 человек.²⁰

Другая цена, которую приходится платить за употребление в пищу мяса, — загрязнение окружающей среды. Слив сточных вод и сброс отходов с мясных комбинатов и откормочных ферм в реки и водоемы является одной из основных причин их загрязнения. Уже ни для кого не является секретом, что источники чистой питьевой воды на нашей планете не только загрязняются, но и постепенно истощаются. Георг Боргстрём утверждает, что сточные воды скотоферм загрязняют окружающую среду в десять раз больше, чем городская канализация, и в три раза больше, чем стоки промышленных предприятий.²¹

Поль и Анна Эрлих в своей книге «Население, ресурсы и окружающая среда» пишут, что для выращивания одного килограмма пшеницы требуется всего 60 литров воды, а на производстве одного килограмма мяса затрачивается от 1 250 до 3 000 литров.²²

В 1973 г. «Нью-Йорк Пост» опубликовала статью, в которой говорилось об ужасающем перерасходе воды, ценнейшего природного ресурса, на одной крупной американской птицеферме. Эта птицеферма расходовала четыреста тысяч кубометров воды в день. Этого количества достаточно, чтобы обеспечить водой город с населением 25 000 человек.²³

Но давайте оставим анализ геополитической ситуации в мире и рассмотрим экономические преимущества вегетарианства. Выборочное обследование нью-йоркских магазинов, проведенное в январе 1986 г., показало, что килограмм говяжьего филе стоит около восьми долларов, тогда как килограмм вегетарианских продуктов, из которых можно приготовить питательный и очень вкусный завтрак или обед на целую семью, стоит в среднем меньше четырех долларов. Так, например, 200 г творога, в котором содержится 60% дневной нормы белка, стоит всего 60 центов. Став вегетарианцем, вы сэкономите по меньшей мере несколько тысяч долларов в год и десятки тысяч долларов за свою жизнь. В общей сложности американские потребители, перейдя на вегетарианскую диету, могли бы сберечь несколько миллиардов долларов в год, что в равной мере относится и к потребителям других стран. Приняв все это во внимание, трудно понять, как разумный человек может отказаться стать вегетарианцем.

Этика

По мнению многих, самым важным аргументом в пользу вегетарианства являются этические соображения. Те, кто становится вегетарианцем из этических соображений, основываются на убеждении, что другие создания также имеют чувства и испытывают эмоции, сходные с эмоциями человека. Такое убеждение заставляет человека быть более осмотрительным в своих действиях и стараться не причинять страдания другим живым существам.

Очерк «Этика вегетарианства», опубликованный в журнале «Североамериканского вегетарианского общества», развенчивает концепцию так называемого «гуманного убийства животных»: «В наши дни многие люди успокаивают себя мыслью о том, что животных теперь убивают „гуманными“ способами, и остаются глухи к любым аргументам, доказывающим аморальность употребления в пищу мяса. К сожалению, эти представления не имеют ничего общего с правдой жизни и... смерти.

Убойные животные, которые всю свою жизнь проводят в неволе, обречены на жалкое, мучительное существование. Они появляются на свет в результате искусственного осеменения, подвергаются жестокой кастрации и стимуляции гормонами, их откармливают неестественной пищей и в конце концов в ужасных условиях долго везут туда, где их ожидает смерть. Тесные загоны, электрические стрекала и неопределяемый ужас, в котором они постоянно пребывают, — все это по-прежнему является неотъемлемой частью „новейших“ способов разведения, перевозки и убоя животных. Закрывать глаза на все это и протестовать лишь против бесчеловечной жестокости по отношению к животным в последние секунды их жизни — значит иметь весьма смутные представления о смысле слова „гуманный“».

Правда об убийстве животных малопривлекательна — промышленные скотобойни напоминают картины ада. Пронзительно кричащих животных оглушают ударами молота, электрическим током или выстрелами из пневматических пистолетов. Затем их подвешивают лапы на транспортер, который везет их по цехам этой фабрики смерти. Еще живым им перерезают глотку и сдирают с них шкуру, так что они умирают от потери крови. Трудно понять, почему конвенции и соглашения, оговаривающие условия обращения с домашними животными и даже с лабораторными крысами, не распространяются на сельскохозяйственных животных, которых увечат и безжалостно убивают на скотобойнях.

Многие люди не колеблясь отказались бы от мясной пищи, если бы им довелось побывать на бойне или пришлось самим убивать животных, мясо которых они едят. Поэтому было бы очень полезно сделать посещение скотобоев обязательным для всех, кто питается мясом.

Знаменитый математик древности Пифагор говорил: «Братья мои, не оскверняйте свое тело греховной пищей. У нас есть пшеница, у нас есть яблоки, под тяжестью которых сгибаются ветви яблонь, и виноград, наливающийся на лозах. Есть душистые травы и овощи, которые можно готовить на огне, не отказано нам в молоке и меде, пахнущем чабрецом. Земля щедро дарует нам свои сокровища, предоставляя чистую пищу, и приглашает нас на пиршество, которое не омрачено кровопролитием; только звери утоляют свой голод плотью, и то не все из них, ведь лошади, коровы и овцы кормятся травой».

В трактате, озаглавленном «О поедании плоти», римский историк Плутарх пишет: «Стоит ли спрашивать, почему Пифагор отказался от мяса? Лично меня больше интересует, в каком состоянии ума находился человек, впервые прикоснувшийся устами к окровавленной плоти и отведавший мертвечины, какие обстоятельства вынудили его оставить свои столы блюдами из разложившихся туш и назвать пищей то, что еще недавно мычало и блеяло, двигалось и дышало... Почему-то мы не едим львов и волков, которые представляют угрозу нашей жизни, а вместо этого убиваем безобидные, покорные существа, которые не могут причинить нам никакого вреда, ибо не имеют ни когтей, ни клыков. Ради куска мяса мы лишаем их солнца, света и жизни, на которую они имеют такое же право, как и мы».

Затем Плутарх бросает вызов всем, кто питается мясом: «Если вы так уверены, что животные предназначены вам в пищу, тогда сперва убейте сами то существо, чье мясо хотите съесть. Но убейте его своими собственными руками или зубами, не прибегая к помощи ножа, дубины или топора».

Английский поэт Шелли тоже был убежденным вегетарианцем. В своем эссе «В защиту естественного питания» он писал: «Пусть сторонник мясоедения докажет свои убеждения делом. Пусть он, последовав совету Плутарха, растерзает своими зубами живого ягненка и, врываясь в его внутренности, утолит жажду струящейся кровью... тогда, и только тогда, он будет последователен». Джордж Бернард Шоу уличал людей в лицемерии: «Когда человек хочет убить тигра, это называется спортом, а когда тигр хочет убить человека, это называется жестокостью».

Лев Толстой писал, что, убивая животных ради пропитания, «чело-

век подает в себе высшие духовные чувства — сострадание и жалость к другим живым существам, подобным ему, — и, переступая через себя, ожесточает свое сердце». Он также предупреждал: «Как можно надеяться, что на земле воцарится мир и процветание, если наши тела являются живыми могилами, в которых погребены убитые животные?»

Утрачивая уважение к жизни животных, люди перестают ценить и человеческую жизнь. 2 600 лет назад Пифагор говорил: «Те, кто убивает животных для того, чтобы есть их плоть, могут не задумываясь уничтожать и себе подобных». Мы страшимся вражеских орудий, бомб и ракет, но спокойно закрываем глаза на смертную боль и ужас, которые испытывают ежегодно убиваемые для нашего пропитания полтора миллиарда коров, овец и свиней и 22,5 миллиарда птиц.²⁴ Количество рыбы, вылавливаемой каждый год, исчисляется триллионами, не говоря уже о десятках миллионов животных, замученных в «лагерях пыток» — медицинских и научных лабораториях, и о животных, которых убивают ради меха, кожи, или просто ради развлечения на охоте. У кого повернется язык отрицать, что подобные зверства ожесточают наши сердца?

Леонардо да Винчи писал: «Поистине, человек — царь зверей, ибо своей жестокостью он намного превосходит их. Мы живем ценой жизни других. Наши тела — ходячие кладбища!» И далее: «Придет время, когда люди будут смотреть на убийцу животного так же, как они смотрят сейчас на убийцу человека».

Махатма Ганди считал, что этические принципы являются более весомым основанием для того, чтобы стать вегетарианцем, чем забота о собственном здоровье. «Я убежден, — писал он, — что если мы стремимся к духовному совершенствованию, то должны прекратить убивать наших меньших братьев ради удовлетворения своих физических потребностей». Ему принадлежит изречение: «О величии страны и ее нравственном состоянии можно судить по тому, как в ней относятся к животным».

Религия*

Писания всех основных религий запрещают человеку без необходимости убивать другие живые существа. В Ветхом Завете говорится:

* В русском переводе этот раздел переработан и дополнен редакцией. (Здесь и далее звездочками отмечены примечания редактора русского перевода.)

«Не убий» (Исход, 20.13). Широко распространено ошибочное мнение, что эта заповедь налагает запрет только на убийство человека. Но в оригинале на древнееврейском стоят слова *lo tirtzach*, точный перевод которых — «не убий», а доктор Рубен Алкалай в «Полном древнееврейско-английском словаре» указывает, что слово *tirtzach*, особенно в классическом древнееврейском языке, относится к убийству любого рода, а не только к убийству человека.

Хотя в Ветхом Завете есть ряд предписаний, регламентирующих употребление в пищу мяса, все же не оставляет сомнений, что в идеале человек должен питаться только вегетарианской пищей. В Книге Бытия (1.29) Сам Господь говорит: «Вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу». Всюду, где в Ветхом Завете говорится об употреблении в пищу мяса, речь идет о многочисленных запретах и ограничениях. Многие эпизоды ветхозаветной истории свидетельствуют о том, что разрешение на мясную пищу — это лишь уступка упрямому желанию человека. Так в Книге Чисел (11 глава) рассказывается о том, как, недовольные посланной им Господом манной, евреи стали роптать, требуя в пищу мясо. Разгневанный Господь послал им перепелов, но на следующее утро все, кто ел перепелов, были поражены моровой язвой. В более поздних ветхозаветных книгах великие пророки также осуждают мясоедение. Например, в самом начале Книги пророка Даниила (1.3–18) описана история, иллюстрирующая преимущества вегетарианской диеты, а в Книге пророка Исаии Господь говорит: «Я пресыщен несожжениями овнов и туком откормленного скота, и крови тельцов и агнцев и козлов не хочу. (...) И когда вы умножаете моления ваши, Я не слышу: ваши руки обагрены кровью» (Исаия, 1.11, 1.15).

Большинство христиан убеждено, что Иисус Христос ел мясо, о чем упоминается в нескольких местах Нового Завета. Для многих из них это является серьезным доводом против вегетарианства. Однако изучение оригинальных греческих рукописей показывает, что множество слов (*trophe, brome* и др.), переводимых обычно как «мясо», на самом деле обозначает пищу или еду в самом широком смысле слова. В Евангелии от Луки (8.55), например, мы читаем, что Иисус воскресил женщину из мертвых и «велел дать ей мяса»*. Но греческое слово *phago*, переведенное здесь как «мясо», на самом деле означает «есть».

* Имеется в виду английский перевод Нового Завета. В русском переводе это место звучит: «велел дать ей есть».

По-гречески «мясо» будет *kreas* (плоть), и ни в одном месте Нового Завета это слово не употребляется в связи с Иисусом Христом. Нигде в Новом Завете прямо не говорится, что Иисус ел мясо. Это согласуется с известным пророчеством Исаии о явлении Иисуса Христа: «Се, Дева во чреве примет и родит Сына, и нарекут имя Ему: Еммануил. Он будет питаться молоком и медом, доколе не будет разуметь отвергать худое и избирать доброе».

В книге «Так говорил Магомет» (перевод хадисов, сделанный доктором М. Хафизом Сидом) ученики пророка Магомета спрашивают его: «Правда ли, что воздася нам за то, что мы делаем добро четвероногим и поим их водой?» Магомет отвечает: «Будет вознагражден тот, кто принесит благо *любому* животному». Употребление в пищу мяса, хотя и разрешено в Коране, но так же, как и в Ветхом Завете, ограничено множеством правил и запретов, один из которых гласит: «Запрещена вам мертвечина, и кровь, и мясо свиньи, и то, что заколото с призыванием любого имени, помимо имени Аллаха» (Коран, сура 5.4). Строго говоря, это ограничение, перекликающееся с ветхозаветным (Левит, 17.14), накладывает запрет на употребление в пищу *любого* мяса, потому что полностью очистить от крови плоть убитых животных практически невозможно.

Господь Будда известен своей проповедью, направленной против убийства животных. Он провозгласил *ахимсу* (непричинение вреда живому) и вегетарианство необходимыми условиями духовного совершенствования. Известны два его афоризма, связанные с этим: «Не убивай быка, который пашет твои поля» и «не потворствуй чревоугодию, которое сопряжено с убийством животных». В «Дхаммападе», предвидя возможные отступления от его учения, Господь Будда говорит: «Найдутся глупцы, которые в будущем станут утверждать, будто я позволял есть мясную пищу и сам ел мясо, но знай же, что (...) я никому не позволял есть мясо, не позволяю сейчас и никогда не позволю в будущем, нигде, ни при каких обстоятельствах и ни в каком виде; это раз и навсегда запрещено для всех и каждого». Другой афоризм «Дхаммапады» предупреждает о печальных последствиях употребления в пищу мяса: «Тот, кто в надежде обрести счастье мучит или убивает другие живые существа, которые тоже стремятся к счастью, закрывает себе путь к счастью в следующей жизни».²⁵

Ведические писания Индии, относящиеся к добуддистскому периоду, также утверждают, что принцип *ахимсы* является этической основой вегетарианства. «Мясо невозможно получить, не причинив вреда живым существам, — говорится в „Ману-самхите“, древнем своде за-

конов Индии, — поэтому пусть каждый воздерживается от употребления мяса». В другом разделе «Ману-самхиты» дается совет: «Помня о том, каким отвратительным способом добывается мясо, и о той жестокости, с которой содержится в неволе и убиваются живые существа, человек должен раз и навсегда отказаться от употребления в пищу мяса».

В «Махабхарате» (эпической поэме, которая считается самой большой поэмой в мире) есть множество предписаний, запрещающих убивать животных. Вот некоторые из них: «Тот, кто наращивает свое мясо, поедая плоть других созданий, обрекает себя на страдания, в каком бы теле он ни родился»; «Нет на свете более жестокого и эгоистичного человека, чем тот, кто увеличивает свою плоть, поедая плоть невинных животных»; «Тот, кто хочет долго жить, сохранив красоту, твердую память и хорошее здоровье, а также обладать физической, моральной и духовной силой, должен воздерживаться от животной пищи».

Все живые существа наделены душой. В «Бхагавад-гите» Кришна говорит, что душа является источником сознания и животворящей силой в теле каждого живого существа. Согласно Ведам, живое существо, которое находится на более низкой ступени развития, чем человек, постепенно поднимается по эволюционной лестнице, пока в конце концов не получает человеческое тело. Только та душа, которая обрела тело человека, может обратить свое сознание к Богу и перенестись в момент смерти в духовный мир. Чтобы достичь этого, человек должен подчиняться всем законам, будь то законы государства или законы вселенной.

В комментариях к «Шримад-Бхагаватам» Шрила Прабхупада пишет: «Все живые существа должны отбыть определенный срок в том или ином материальном теле. Этот срок установлен свыше, и он должен истечь, прежде чем они смогут переселиться в другое тело или подняться на более высокую ступень эволюционной лестницы. Убийство животного или любого другого живого существа лишает его возможности до конца отбыть срок, отведенный для пребывания в определенном теле. Человек ни в коем случае не должен убивать другие живые существа ради собственного удовольствия, потому что тот, кто лишает их жизни, запутывается в сетях греховной деятельности». Иначе говоря, убийство животного замедляет его эволюцию от низших видов к высшим, а убийца неизбежно будет страдать от последствий этого греховного поступка.

Как объясняет Господь Кришна в «Бхагавад-гите» (5.18), тот, кто

понимает, что все живые существа равны между собой, достиг духовного совершенства: «Смиранный мудрец, обладающий истинным знанием, одинаково смотрит на ученого благородного брахмана (священнослужителя), корову, слона, собаку и собакоеда (неприкасаемого)». Там же Кришна формулирует принцип духовного вегетарианства и призывает нас следовать ему: «Предложи Мне с любовью и преданностью плод, цветок, листок или воду, и Я приму их».

Карма

Санскритское слово *карма* означает «действие» или, в более узком значении, любое материальное действие, влекущее за собой последствия, которые привязывают человека к материальному миру. Хотя понятие *кармы* обычно ассоциируется с восточной философией, многие люди на Западе начинают понимать, что закон *кармы* является таким же фундаментальным и непреложным законом природы, как фактор времени или закон гравитации. Каждое наше действие влечет за собой определенные последствия. Согласно закону *кармы*, если мы причиним боль и страдания другим живым существам, то также будем страдать — это в равной мере относится и к отдельному человеку, и к обществу в целом. Мы пожинаем плоды того, что посеяли, расплачиваясь за содеянное как в этой жизни, так и в последующих, ибо у природы — свой суд. Обойти закон *кармы* не может никто, кроме тех, кто понимает, как он действует.

Чтобы понять, каким образом *карма* приводит к войнам, рассмотрим пример, который приводится в Ведах. Иногда в бамбуковой роще в результате трения стволов бамбука друг о друга начинается пожар. Однако истинной его причиной являются не деревья, а ветер, раскачивающий их. Деревья — это всего-навсего посредники. Аналогичным образом, на основании закона *кармы* можно сделать вывод, что не Соединенные Штаты и не Советский Союз являются истинными виновниками трений, которые существуют между ними и которые могут вызвать пожар ядерной войны. Истинной причиной является неощутимый ветер *кармы*, которая накоплена как будто невинными обитателями земли.

Согласно закону *кармы*, ближайший магазин или ларек, где продаются пирожки с мясом (сюда же можно отнести и гинекологическую клинику, в которой делают аборт), но это тема для отдельной книги), имеют большее отношение к угрозе ядерной войны, нависшей над человечеством, чем Белый Дом или Кремль. Нас бросает в дрожь при мысли о возможной ядерной войне, но при этом мы спокойно отно-

сима к тому, что ежедневно во всем мире за стенами автоматизированных боен совершаются массовые убийства, не менее ужасные, чем уничтожение народов в огне ядерной войны.

Человек, питающийся плотью животных, может сказать, что он никого не убивает. Но на самом деле, покупая аккуратно упакованное мясо в магазине, он платит свои деньги за то, чтобы кто-то другой вместо него совершил это убийство. В результате оба: и тот, кто убивает, и тот, кто платит, — навлекают на себя последствия *кармы*. Что же это, как не лицемерие — участвовать в демонстрации в защиту мира, а после нее утолять свой голод в закуской бутербродом с колбасой или поджаривать дома бифштекс? Это двуличие осудил Джордж Бернард Шоу:

*Мы молим Бога озарить наш путь:
«Даруй нам свет, о всеблагод Господь!»
Кошмар войны нам не дает уснуть,
Но на зубах у нас животных мертвых плоть.*

В своем комментарии к «Бхагавад-гите» Шрида Прабхупада говорит: «Того, кто без всякой необходимости убивает и мучит животных, как это делают мясники, будут точно так же убивать в следующих жизнях... В иудейско-христианских писаниях ясно сказано: „Не убий“. И тем не менее даже религиозные лидеры, которые выдают себя за святых, убивают животных, придумывая этому всевозможные оправдания. Эти обман и лицемерие, укоренившиеся в человеческом обществе, являющиеся причиной бесчисленных бедствий, таких, как мировые войны, во время которых целые народы истребляют друг друга на полях сражений. А не так давно ученые изобрели ядерную бомбу, оружие массового уничтожения, которое только ждет своего часа». Таковы последствия *кармы*.

Те, кто знает, как действует закон *кармы*, понимают, что мира невозможно добиться с помощью демонстраций и петиций. Вместо этого следует объяснять людям, какие последствия влечет за собой убийство невинных существ (и нерожденных детей). Безусловно, это помогло бы облегчить бремя *кармы*, лежащей на человечестве. Решить проблемы, существующие в мире, могут только люди с чистым сознанием, способные понять, что истинной бедой человечества является недостаток духовности. Грешники всегда существовали и будут существовать, однако их ни в коем случае нельзя допускать к руководству обществом.

Те, кто употребляет в пищу мясо, часто обвиняют вегетарианцев в том, что они также прибегают к насилию, убивая растения, — это обвинение является одним из наиболее распространенных аргументов против вегетарианства. В ответ на это следует отметить, что такие вегетарианские продукты, как спелые фрукты, многие овощи, орехи, зерновые и молоко, человек получает, не совершая никакого убийства. Что же касается тех случаев, когда нам все же приходится отнимать жизнь у растений, то нетрудно понять, что, поскольку растения обладают менее развитым сознанием, чем животные, причиняемая им боль не идет ни в какое сравнение с муками животных на скотобойне, не говоря уже о тех страданиях, которые терпят предназначенные на убой животные на протяжении всей своей жизни.

Разумеется, мы не отрицаем, что вегетарианцам приходится убивать растения и что это убийство также является насилием, однако мы не можем обходиться совсем без пищи. В Ведах говорится: *джива дживасиа дживанам* — в борьбе за существование одно живое существо является пищей для другого. Таким образом, проблема заключается не в том, чтобы полностью избежать насилия, — это практически невозможно, — а в том, чтобы обеспечить себя необходимой пищей, причинив минимальные страдания другим живым существам.

Тот, кто отнимает жизнь другого живого существа, даже если это всего лишь растение, несомненно, совершает грех, однако Кришна, верховный повелитель, освобождает нас от греха, принимая то, что мы предлагаем Ему. Предлагая приготовленную пищу Господу, мы освобождаемся от ответственности, подобно солдату, который убивает людей на поле боя. На войне солдата, идущего по приказу командира в атаку и убивающего врага, награждают медалью. Но, если тот же солдат убьет кого-то по собственной прихоти, он будет наказан. Аналогичным образом, если мы едим только *прасад*, мы не совершаем никакого греха. Это подтверждается в «Бхагавад-гите» (3.13): «Преданные Господа, принимающие пищу, принесенную Ему в жертву, избавляются от всех грехов. Те же, кто готовит пищу, чтобы насладиться ею, питаются одним грехом». Это подводит нас к главной мысли данной книги: вегетарианство, несмотря на всю свою важность, не является самоцелью.

Высшая цель вегетарианства

Помимо медицинских, экономических и этических аргументов в пользу вегетарианства, а также его преимуществ с точки зрения рели-

гии и даже закона *кармы*, вегетарианство имеет еще один аспект — духовный. Главное преимущество вегетарианства заключается в том, что оно способствует развитию в человеке естественного влечения и любви к Богу. В комментариях к «Шримад-Бхагаватам» Шрила Прабхупада говорит: «Жизнь дана человеку для духовного самоосознания, и если он хочет достичь его, то должен есть только пищу, которая была предложена Господу. Господь принимает от Своих преданных любые блюда из овощей, фруктов, молочных продуктов и зерна. Ему можно предлагать самые разнообразные фрукты, овощи и молочные продукты, и, после того как Господь примет подношение, преданный может отвесть *прасад*. Таким образом человек со временем избавится от всех страданий, связанных с борьбой за существование».

О божественной природе *прасада* говорил и Сам Кришна, когда Он около 500 лет назад приходил на землю в облике Шри Чайтани Махарабху: «Каждый пробовал эти блюда прежде, однако сейчас они приобрели необыкновенный вкус и удивительный аромат. отведайте их — и вы почувствуете разницу. Один их аромат, не говоря уже о вкусе, приносит такое наслаждение уму, что заставляет его забыть обо всех других лакомствах. Это значит, что уста Кришны, источающие трансцендентный нектар, коснулись этой пищи и наделили ее всеми качествами, которыми обладает Сам Кришна».

Питаясь предложенной пищей, традиционно называемой *прасадом*, «милостью Бога», человек не только ведет здоровый образ жизни, но и получает возможность осознать Бога. *Прасад* — это не обыкновенная пища, насыщающая голодных, это духовная пища, которая утоляет духовный голод человека. Когда Кришна принимает подношение, Он сообщает предложенной Ему пище божественные качества, поэтому *прасад* Кришны неотличен от Самого Кришны. Из сострадания к душам, которые томятся в темнице материального мира, Кришна приходит к ним в форме *прасада*, чтобы, просто принимая пищу, люди могли постичь Его.

Прасад насыщает тело духовной энергией. Питаясь *прасадом*, человек не только избавляется от последствий своих прошлых грехов, но и приобретает иммунитет против материальной скверны. Подобно тому как введение антисептической вакцины предохраняет нас от инфекционного заболевания, *прасад* дает нам иммунитет против иллюзии и материалистических представлений о жизни. Поэтому человек, который ест только пищу, предложенную Кришне, смыкает с себя все грехи и быстро продвигается по пути самоосознания. Кришна освобождает нас от всех последствий *кармы*, материальной деятельности,

поэтому мы легко можем выйти из-под влияния иллюзии и начать служить Ему. Человек, чьи поступки не имеют кармических последствий, способен развить в себе желания, полностью согласующиеся с желаниями Бога, и постоянно ощущать Его присутствие. Таково высшее благо, которое приносит человеку вкушение *прасада*.

Вкушение *прасада* — это одна из форм преданного служения Господу, поэтому тот, кто питается им, имеет все шансы снискать милость Кришны. Шрила Прабхупада часто говорил, что тот, кто хотя бы один раз отведал *прасада*, получает возможность вырваться из круговорота рождения и смерти и даже величайший грешник может стать святым, если будет питаться только *прасадом*. В ведических писаниях содержится немало историй о людях, чья жизнь полностью изменилась благодаря тому, что они попробовали *прасад*, и любой преданный, принадлежащий к движению Харе Кришна, может подтвердить, что *прасад* обладает необыкновенной духовной силой и сыграл очень важную роль в его жизни.

Диета, состоящая только из пищи, которая была предложена Кришне, является высшей формой вегетарианства. В конце концов, голуби и обезьяны тоже вегетарианцы, поэтому сам по себе переход на вегетарианскую диету не является таким уж большим достижением. В Ведах говорится, что цель человеческой жизни — возродить вечные взаимоотношения, которые связывают нашу душу с Богом, и, когда мы начнем питаться не просто вегетарианской пищей, а *прасадом*, еда также будет способствовать достижению этой цели.

Примечания

1. *Journal of the American Medical Association*, Editor: Diet and Stress in vascular disease. JAMA 176: 134-5, 1961.
 2. Inter-Society Commission for Heart Disease Resources. Доклад объединенной комиссии по веточникам сердечно-сосудистых заболеваний: Primary prevention of the arteriosclerotic diseases. Circulation 42: A53-95, December 1970; также Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs: Dietary Goals for the United States. U.S. Government Printing Office, Washington, D.C., 20402, 1977.
 3. Насыщенные жиры встречаются в продуктах животного происхождения, но не только в них; гидрогенизированные жиры встречаются в продуктах пищевой промышленности; холестерин же есть только в мясных продуктах.
 4. Kaare R. Norum, "What is the Experts' Opinion on Diet and Coronary Heart Diseases?" *Journal of the Norwegian Medical Association*, 12 February 1977.
 5. C.R. Sirtori, et. al., "Soybean Protein Diet in the Treatment of Type II Hyperlipoproteinemia". *The Lancet* 1 (8006): 275-7, (5 February 1977).
 6. R.L. Phillips, "Role of Lifestyle and Dietary Habits in Risk of Cancer Among Seventh-Day Adventists", *Cancer Research* 35:3513, (November 1975); Morton Mintz, "Fat Intake Seen Increasing Cancer Risk", *Washington Post*, 10 September 1976.
 7. M.J. Hill, "Bacteria and the Aetiology of Cancer of the Large Bowel", *Lancet*, 1:95-100, 1971.
 8. Цитата из диссертации *Cancer and Other Diseases from Meat Consumption*, Blanche Leonardo, Ph.D. 1979, p. 12.
 9. M. Jacobson, "How Sodium Nitrite Can Affect Your Health", (Washington, D.C.: Center for Science in the public interest, 1973); W. Linjinsky, S.S. Epstein, "Nitrosamines as Environmental Carcinogens", *Nature*, no. 225 (1970), p. 21-3; Committee on Nitrate Accumulation, National Academy of Sciences, 2101 Constitution Ave., Washington, D.C., 20418, 1972; *Lancet*, "Nitrate and Human Cancer", 2 (8032): 281, 6 August 1977.
 10. Gary and Steven Null, *Poisons in Your Body*, Arco Press, 1977, p. 52.
 11. American Academy of Sciences, *Diet, Nutrition, and Cancer*, National Research Council, National Academy Press, Washington, June 1982.
 12. Dr. Paavo Airola, "Health Forum", *Vegetarian Times*, August 1982, p. 67.
 13. Irving Fisher, "The Influence of Flesh Eating on Endurance", *Yale Medical Journal*, 13(5): 205-21 (March 1907).
 14. J.L. Buttner, *A Fleshless Diet: Vegetarianism as a rational dietary*, Frederick A. Stokes Company, New York, 1910, p. 131-2.
 15. Frances Moore Lappé, *Diet for a Small Planet*, (New York Ballantine Books, 1975), p. 12.
 16. Там же, стр. 10.
 17. Там же, стр. 235.
 18. Георг Боргстрём, цит. по книге Frances Moore Lappé, *Diet for a Small Planet*, p. 25.
 19. Лестер Браун, цитируется по книге Vic Sussman, *The Vegetarian Alternative* (Rodale Press, 1978), p. 234.
 20. Джим Майер, цитируется по докладу на выборной комиссии Сената США по питанию, нуждам населения и продовольственной стратегии США (Washington, D.C.: February 1977), p. 44.
 21. Георг Боргстрём, цит. по книге Frances Moore Lappé, *Diet for a Small Planet*, p. 32.
 22. Paul and Anne Ehrlich, *Population, Resources, Environment*, W.H. Freeman and Company, 1970, p. 64.
 23. "Food Price Rises", Sylvia Porter, *New York Post*, July 27, 1973.
 24. Данные о числе ежегодно убиваемых домашних животных и птицах, основанные на статистике, опубликованной в *FAO Production Yearbook 1984*, vol. 38, Statistics Series No. 61. Food and Agriculture Organization of the United Nations/Rome, p. 226-47.
- Статистика об убитых домашних животных, приведенная в этом ежегоднике, собрана в 200 странах и областях. Для читателей будет интересно узнать, что статистика ФАО о числе скота, убитого в 1984 г., (по некоторым видам) такова: крупный рогатый скот и телата — 229 249 000; буйволы — 7 269 000; овцы — 409 500 000; козы — 177 296 000; свиньи — 765 424 000; лошади — 4 032 000; цыплята — 21 902 400 000; гуся — 234 000 000; и индюки — 372 300 000.
25. Интересно отметить, что в ведических писаниях Будда считается одним из воплощений Господа Кришны. В «Шримад-Бхагаватам» предсказано рождение Будды: Великий вайшнав Шрила Джагдана Госвами позже писал в своих молитвах, обращенных к Господу Кришне: «О мой Господь, о Личность Бога, слава Тебе. Ты милостиво явился в образе Господа Будды, чтобы осудить жертвоприношения животных».

Храм Кришны в вашем доме



Божества Шри Шри Радхи Кришны в храме «Нью-Радха-кунда» под
Стокгольмом (Швеция).

Многие из тех, кто посещает храм Кришны впервые, приходят в недоумение, наблюдая перемонно предложенные вегетарианские блюда и изображения Кришны, установленному на алтаре. Причину их несомнения нетрудно понять. Действительно, неужели всемогущему, всеведущему и вседущему Господу нужна эта маленькая тарелка с рисом и овощами? Неужели Он вдруг проголодается? Разве не Им создано все это неисчерпаемое количество пищи? Разве Он не самодостаточен? Нужны ли Ему наши блюда?

Да, Кришна действительно просит нас предлагать Ему пищу, но не потому, что Ему нужны рис и овощи, а потому, что Он хочет видеть нашу преданность. В «Бхагавад-гите» (9.26) Он говорит: «Если кто-то с любовью и преданностью предложит Мне, шесток, цветок, плод или воду, Я приму их».

На самом деле, просит предлагать Ему пищу, Кришна побуждает нас таким образом восстановить вечные любовные отношения с Ним. Вначале, уверовав в слова Бога, мы следуем Его указанию и чувствуем долг, но затем, по мере нашего духовного прогресса, в нас развивается привязанность и любовь к Господу. Подобно человеку, который готов отдать все самое лучшее, что у него есть, своей любимой, преданный Кришны отдает Ему свою пищу, богатство, разум и жизнь.

Кришна — наш единственный возлюбленный, каждого из нас. Но можем ли мы подарить дары тому, кого не знаем? Для этого нужно следовать ведической традиции. Если мы решили дарить, предлагать пищу Кришны, но по тем или иным причинам пока не можете выполнять все, что требуется, то вспомните историю о паучке, который помогал строить мост для царевича Рамы, одного из воплощений Кришны. Хануман и его соратники таскали огромные каменные глыбы, а паучок носил самые крупные песчинки, какие только мог поднять, однако Господь был одинаково доволен и обеими, и в научном.

Прежде всего отведите для предложения пищи специальное место. Это может быть отдельный столик или целая комната, превращенная в храм. Сделайте алтарь с изображением Господа Кришны — для этого можно использовать фотографию на стр. 38. Слева от Кришны на этом изображении стоит Шримати Радхарани, Его вечная супруга. Она является олицетворением энергии наслаждения Кришны, и именно Она дарует искреннему преданному любовь к Богу.

Если у вас есть фотография Шрилы Прабхупады, духовного учителя, основателя Международного общества сознания Кришны (ИСККОН), также поставьте ее на алтарь. Принимая подношения ученика, духовный учитель предлагает их своему духовному учителю, который в свою очередь предлагает их своему духовному учителю. Таким образом подношение передается от ученика к учителю по цели ученической преемственности, пока, наконец, не достигает Господа Кришны. Члены движения Харе Кришна всегда ставят на алтарь фотографию Шрилы Прабхупады, а если преданный является учеником одного из учеников Шрилы Прабхупады, он ставит на алтарь также фотографию своего духовного учителя.

Покупая продукты и готовя пищу, старайтесь думать только о том, как доставить удовольствие Кришне. Выбирайте самые лучшие и свежие фрукты и овощи. Покупка продуктов в магазине требует осторожности. Недостаточно просто избегать мяса, рыбы и яиц. Следует внимательно читать каждую этикетку, содержащую перечень компонентов, входящих в состав продукта. Не покупайте продукты, в которые входит сычужный фермент (его получают из внутренней оболочки желудка телят) и используют при изготовлении большинства сыров), желатин (который получают путем вываривания костей, рогов и копыт и используют для приготовления желе и мармеладов) и лецитин (если на этикетке не написано «соевый лецитин», значит он извлечен из яиц). Нельзя предлагать Кришне и блюда, которые содержат лук и чеснок, потому что лук и чеснок, согласно Ведам, относятся к *дуне* невежества. Не берите продукты, содержащие животный жир. Если на продукте нет этикетки, то лучше вовсе не покупайте его, — судя по всему, производитель не хочет, чтобы покупатели знали его состав.

Итак, теперь вы можете начать готовить для Кришны. Вот как это делают в наших храмах:

• Повар должен думать не о наслаждении собственного языка, а о том, как доставить удовольствие Кришне. Он должен готовить пищу с мыслью: «Господь милостиво дал мне все эти продукты, поэтому я

должен приготовить из них что-нибудь для Его удовольствия». Повторение *мантры* Харе Кришна или слушание кассет с записями музыки в исполнении преданных помогает помнить о Кришне во время приготовления пищи и избегать ненужных мирских разговоров.

• Духовность и чистота — родные сестры. Повар должен заботиться о чистоте своего тела и ума. Перед тем, как идти готовить, он должен надеть чистую одежду. Волосы следует завязать сзади, чтобы они не попали в пищу и не загорелись. И кухня, и кухонная посуда должны блестеть чистотой, поэтому, прежде чем начать готовить, повар должен тщательно протереть свое рабочее место. «Кришна примет и очень простое блюдо, приготовленное в чистой кухне, — говорил Шрила Прабхупада, — но никогда не примет даже самые изысканные яства, если они приготовлены в грязной кухне».

• *Прасад* (предложенную пищу) и *бхогу* (пищу, еще не предложенную) ни в коем случае не следует смешивать. Кришне нельзя во второй раз предлагать то, что уже было предложено, поэтому мы держим *прасад* в специальной посуде, отдельно от *бхоги*, чтобы случайно не перепутать их.

• Вероятно, вас удивит это, но повар не должен пробовать пищу прежде, чем она предложена, даже для того, чтобы определить ее вкус. Кришна первый должен насладиться ею. С опытом к вам придет умение на глаз определять необходимое количество соли и специй. Если кто-нибудь попробует пищу до того, как она была предложена, то вся она считается оскверненной и ее нельзя предлагать Кришне.

Когда пища готова, нужно предложить ее Кришне. В наших храмах мы предлагаем пищу в посуде, специально предназначенной для этой цели, из которой больше никто не ест. Остальная пища находится в кастрюле, пока церемония предложения не закончится.

Возле тарелки Кришны положите ложку, поставьте стакан холодной воды, а также маленькую тарелочку с солью и перцем. Можете также зажечь одну-две палочки благовоний, чтобы создать приятную атмосферу. Поставив поднос с пищей на алтарь, произнесите *мантру* Харе Кришна:

*Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе
Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе*

Повторите *мантру* три раза и после этого оставьте подношение на алтаре на несколько минут. *Мантра* Харе Кришна — это молитва: «О Радхарани и Кришна, пожалуйста, позвольте мне служить Вам».

Чем сильнее наше желание удовлетворить Кришну, тем большее наслаждение Ему доставляет наше подношение. Мы можем предлагать Кришне самые изысканные блюда, но на самом деле Его привлекает только ваша искренность. Основными «компонентами» нашего подношения должны быть любовь и преданность. Господа Кришну иногда называют Бхаварахи-джанарданой, что значит «тот, кто наслаждается любовью и служением Своих преданных». Однажды, во время пребывания Кришны на земле пять тысяч лет назад, Его друг и чистый преданный Видура угощал Его бананами. Однако, глядя на Кришну, Видура от любви к Нему погрузился в транс и, сам того не замечая, начал выбрасывать очищенные бананы и предлагать Кришне кожуру. И Кришна ел ее с огромным удовольствием, так как она была предложена Ему с любовью. Другой великий преданный, Санатана Госвами, был так беден, что не мог предложить Кришне ничего, кроме сухих *чапати*, но для Кришны вкус этих *чапати* был подобен нектару, потому что они были предложены Ему с любовью.

Через некоторое время после предложения снимите поднос с алтара и переложите *прасад* в посуду для раздачи. Вымойте поднос и чашки Кришны и уберите их. Теперь можете раздавать *прасад*. Та пища, которая была на тарелке Господа, называется *маха-прасадом* (*маха* означает «великий», а *прасад* — «милость»). Это особая пища, и раздающий *прасад* должен позаботиться о том, чтобы кусочек *маха-прасада* достался каждому.

О том, каким должно быть наше отношение к *прасаду*, Шрила Прабхупада говорит в «Шри Чайтанья-чаритамрите»: «*Прасад* неотличен от Кришны. Поэтому мы должны не просто есть *прасад*, а почитать его. Принимая *прасад*, мы не должны считать его обычной пищей. *Прасад* означает „милость“, и мы должны видеть в *прасаде* милость Кришны. Кришна очень добр. В материальном мире все стремятся наслаждаться разнообразной пищей, поэтому, попробовав множество изысканных блюд, Кришна возвращает их преданным. Вкусная *прасад*, преданные не только удовлетворяют свое желание наслаждаться пищей, но и прогрессируют духовно. Таким образом, *прасад* ни в коем случае нельзя считать обычной едой».

Иначе говоря, если человек ест *прасад*, видя в нем проявление милости Кришны, можно сказать, что он перестал просто есть — обычный прием пищи превратился для него в акт поклонения Господу. Поклоняясь Кришне в форме *прасада*, человек доставляет удовольствие Кришне, а когда Господь доволен, Его преданные тоже испытывают удовлетворение. Это и есть истинная *йога* — связь с Верховным

Господом. Простой процесс предложения пищи помогает нам понять сущность учения Вед: все исходит от Кришны, поэтому мы должны все предлагать Ему, чтобы доставить Ему удовольствие.

Итак, всякий раз, когда вы собираетесь что-то готовить, готовьте для Кришны и предлагайте Ему приготовленное вами, тогда вскоре ваш дом превратится в храм, и вы почувствуете, что с каждым днем приближаетесь к Богу.

Если вы до этого никогда не предлагали пищу Кришне, то мы рекомендуем сначала предлагать ее самым простым способом, то есть просто повторяя во время предложения *мантру* Харе Кришна. Однако, если хотите, вы можете читать те же молитвы, какие читают при этом преданные. Зная, что Кришна принимает наше подношение лишь по милости духовного учителя и Господа Чайтанья, преданный сначала трижды произносит *пранама-мантру* своего духовного учителя. Вы можете произносить *пранама-мантру* Шрилы Прабхупады:

*намо ом вишну-падая кришна-прештхяя бху-тале
шримате бхактиведанта-свамин ити намане*

*намас те сарасвати-деве гуа-ра-вани-прачарине
нирвишеша-шуньявади-нашчатъя-деша-тарине*

После этого три раза читаются следующие молитвы, обращенные к Шри Чайтанье Махапрабху и Господу Кришне:

*намо маха-ваданья кришна-према прадая те
кришная кришна-чайтанья-наме гуа-ра-твише намах*

«О самое милосердное воплощение Господа! Ты — Сам Кришна, явившийся в образе Шри Чайтанья Махапрабху. Ты, чье тело приобрело цвет тела Шримати Радхарани, щедро раздаешь чистую любовь к Кришне. В глубоком почтении мы склоняемся к Твоим стопам».

*намо брахманья-девая го-брахмана-хитая ча
джагаддхитая кришная говиндая намо намах*

«Я в почтении склоняюсь перед Верховной Абсолютной Истиной, Кришной, покровителем коров и брахманов и благодетелем всех живых существ. Я вновь и вновь склоняюсь перед Говиндой — неиссякаемым источником радости для всех чувств».

Вегетарианство и движение Харе Кришна



Шрила Прабхупада, основатель и духовный учитель Международного общества сознания Кришны, раздает *присад* своим ученикам и гостям.

Забывая о духовном здоровье человечества, великие предания прошлого бережно передавали науку преданного служения Кришне, *бхакти-йогу*, по цепи ученической преемственности. В вестической культуре человек, который повторяет желаниям тела и ума и пренебрегает потребностями души, считается пораженным болезнью материализма. Когда кто-то заболевает, врач прописывает ему лекарство и особую диету. Подобно этому, тем, кто болен материализмом, прописывают в качестве лекарства повторение своего имени Кришны, а в качестве диеты — *присад*. В Ведах предсказано, что этот метод избавления от страданий материальной жизни станет известен в каждом городе и деревне.

Горючая желя, чтобы это предсказание исполнилось как можно скорее, Его Божественная Милость А.С. Бхактиведанта Свами Прабхупада по примеру своих великих духовных предшественников посвятил свою жизнь распространению сознания Кришны. В 1965 г., выполняя наказ своего духовного учителя, Его Божественной Милости Бхактисидханты Сарасвати, он уехал из Индии в Соединенные Штаты, чтобы проповедовать науку сознания Кришны людям Запада. Упоная только на милость Господа Кришны, Шрила Прабхупада, несмотря на свой преклонный возраст и множество препятствий, оставшихся на его пути, основал Международное общество сознания Кришны (ИСККОН), которое вскоре стало всемирным движением. Все это время — с 1965 г., когда он приехал в Америку из Индии, и вплоть до 1977 г., когда он покинул этот мир, — он неустанно проповедовал да-

вал лекции, отвечал на письма, писал книги, делал музыкальные записи. За этот короткий срок он основал более ста храмов, перевел почти восемьдесят томов трансцендентной литературы и дал духовное посвящение пяти тысячам учеников.

Шрилу Прабхупаду не оставалось сознание неотложности его миссии, так как он видел, что столь необходимая миру великая духовная культура Индии быстро разрушается. Он видел, как руководители его страны, не имея веры в учение Вед и не зная, как применить его на практике, пытаются решить важные духовные проблемы материальными методами. Он видел, что индийская молодежь утрачивает интерес к возвышенному духовному наследию страны, предпочитая ему западный материализм, тогда как многие люди на Западе, разочаровавшись в материализме, стремятся к новой, более возвышенной жизни.

Шрила Прабхупада хорошо знал проблемы, существующие в Индии и странах Запада и предложил разумное решение. Индию, сохранившую остатки духовного знания, но испытывающую недостаток в технических средствах и оборудовании, он сравнивал с хромым, а западные страны, высокоразвитые в техническом отношении, но не имеющие духовного знания, — со слепым. Если хромой сядет на плечи слепого, вместе они будут действовать как один полноценный человек, который может и видеть, и ходить. Международное общество сознания Кришны можно уподобить такому человеку, ибо его члены берут все самое лучшее как у Индии, так и у Запада, чтобы породить ведическую культуру в Индии и распространить ее по всему миру.

Шрила Прабхупада часто говорил, что сознание Кришны — это не сухое, умозрительное учение, и *прасад* — одно из доказательств тому. Он показал своим ученикам, как готовить вегетарианские блюда и как предлагать их Кришне, Верховному Господу, а также научил их относиться к освященной пище как к милости Кришны. Шрила Прабхупада всегда очень радовался, когда видел, что его ученики едят только *прасад* Кришны. Много раз он сам готовил его, а затем собственноручно раздавал ученикам.

Во втором томе книги «Нектар Прабхупады» Его Святейшество Сатеварупа дас Госвами рассказывает о том, как Шрила Прабхупада раздавал *прасад*: «Ему нравилось раздавать *прасад* собственноручно, и все были счастливы получить *прасад* из его рук. *Прасад*, раздаваемый Прабхупадой, был не просто пищей, он был бесценным даром, ибо нес в себе *бхакти*, которая лежит в основе преданного служения. Шрила Прабхупада раздавал *прасад* неторопливо, с удовольствием и

не отдавая никому особого предпочтения. Дети очень любили, когда он раздавал *прасад*, так как получали при этом какие-нибудь сладости — печенье или конфеты, и еще им нравилось, что угощение раздавал сам Прабхупада, который, сидя на *авьласане**, наклонялся к ним с ее высоты. Женщины ценили эту минуту за редкую возможность подойти ближе к Прабхупаде и протянуть ему руку. Они вели себя очень сдержанно, но лица их светились радостью. А обычно серьезные мужчины вели себя словно нетерпеливые дети, отталкивая друг друга и стараясь первыми получить милость Прабхупады. Прабхупада относился к раздаче *прасада* как к очень важному и серьезному делу и лично следил за тем, чтобы большой поднос с *прасадом* был приготовлен заранее... Сейчас Общество сознания Кришны, выполняя волю Прабхупады, раздает *прасад* десяткам тысяч людей во всем мире, но начало этому положил он сам, когда собственноручно раздавал *прасад* всем, кто подходил к нему».

Шрила Прабхупада учил, что раздача *прасада* является важным аспектом деятельности преданных. Он говорил, что духовное движение не принесет никакой пользы, если его члены не раздают людям освященную пищу. Он хотел, чтобы каждый праздник, который устраивает общество сознания Кришны, сопровождался бесплатной раздачей *прасада*. Убежденный в том, что духовное могущество *прасада* поможет человечеству обрести сознание Бога, Шрила Прабхупада хотел, чтобы все люди мира получили возможность отвесть *прасад* Кришны.

Двери каждого из сотен храмов Общества сознания Кришны и его сельскохозяйственных общин во всем мире всегда широко открыты, и любой может зайти туда и попробовать *прасад* Кришны. По воскресеньям преданные приглашают гостей на празднество с изысканным угощением — «пир любви». Начало этой традиции положил сам Шрила Прабхупада в 1966 г., когда стал устраивать воскресные пиры в своем первом храме на Второй авеню в Нью-Йорке. Помимо того, каждый центр проводит ежегодно несколько больших праздников. На таких праздниках десятки тысяч людей получают возможность услышать *мантру* Харе Кришна и отвесть *прасад*.

В 1979 г. преданные из Северной Америки создали культурную программу «Фестиваль Индии», с которой они ездят по США и Канаде, ежегодно устраивая 40 фестивалей в 20 крупных городах. Во время этого фестиваля преданные устанавливают огромные шатры, мно-

* *Вьясасана* — сиденье для духовного учителя.

жество киосков и выставочных стендов, и тысячи людей получают возможность приобщиться к ведической культуре, которую принес на Запад Шрила Прабхупада. Чтобы поближе познакомить их с этой культурой, преданные используют все средства: спектакли, танцевальные и музыкальные номера, диорамы, выставки ведической литературы и обязательную раздачу вегетарианских угощений.

Во многих крупных городах мира, таких, как Лондон, Париж, Милан, Лос-Анджелес, Даллас и Сидней, открыты кафе и рестораны общества сознания Кришны. Те, кто работает в этих ресторанах стараются, насколько это возможно, использовать только продукты, выращенные на фермах Общества сознания Кришны. Во многих крупных университетах Англии, Соединенных Штатов и Австралии преданные организовали вегетарианские клубы, которые знакомят студентов с гуманной системой питания. Познакомившись с философией сознания Кришны, которая суммирует все обычные аргументы в пользу вегетарианства и дополняет их убедительными духовными аргументами, большинство членов этих клубов становятся убежденными вегетарианцами.

В некоторых странах храмы финансируют бесплатную раздачу *прасада* в ресторанах. Так, например, в сиднейском ресторане «Мукунда» к концу 1985 г. было роздано более миллиона порций.

Другая программа по раздаче *прасада* была начата в 1973 г. В то время Шрила Прабхупада находился в Шри Майяпуре (Индия). Однажды, выйдя из окна своей комнаты, он увидел маленькую девочку, рыщущую в отбросах в поисках пищи. Повернувшись к своим ученикам, он сказал, что в радиусе десяти километров от храма преданных в Шри Майяпуре не должно быть ни одного голодного. Спустя несколько дней, выйдя из того же окна, Шрила Прабхупада увидел, как его ученики раздают *прасад* жителям окрестных деревень, которые, сидя длинными рядами, с аппетитом едят с тарелок, сделанных из банановых листьев. Это зрелище доставило ему огромное удовольствие. «Делайте это и впредь. — сказал он своим ученикам. — Всегда раздавайте *прасад*». Так в ИСККОН было положено начало кампании помощи голодающим, в рамках которой в настоящее время раздается более 15 000 порций каждую неделю, главным образом в Индии, Бангладеш и странах Африки.

Аналогичная кампания получила название «Пицца милосердия»*. Она проходит под девизом «Накормить голодных во всем мире».

В рамках этой программы в странах третьего мира, а также в развитых промышленных странах Запада нуждающимся ежедневно раздается свыше 20 000 порций *прасада*. Движение Харе Кришна — один из самых активных сторонников перехода на вегетарианскую диету в качестве перспективного решения проблемы голода в мире. И чтобы уже сейчас уменьшить число голодающих, преданные Кришны, осуществляющие программу «Пицца милосердия», раздают пищу пострадавшим от стихийных бедствий, бездомным, безработным и тем, кто просто голоден. Преданные, занятые в этой программе, тесно сотрудничают с местными властями и часто получают правительственные дотации и пожертвования в виде излишков пищевых продуктов.

Следует, однако, отметить, что подобные кампании и программы — это не просто раздача пищи, а нечто большее. Шрила Прабхупада подчеркивал, что просто накормить голодного еще не достаточно. Он говорил, что раздача пищи является дешевой благотворительностью, если при этом раздают обыкновенную пищу, а не *прасад*, благодаря которому человек может вырваться из круговорота рождения и смерти.

Итак, не удивительно, что движение сознания Кришны иногда называют «кухонной религией». Это движение, которое дает людям возвышенную философию и изысканные яства. Не все люди могут принять философское учение Вед, но от угощения вряд ли кто-нибудь откажется. Благодаря усилиям преданных более двадцати миллионов людей во всем мире ежегодно получают возможность насладиться *прасадом* Кришны, пищей, предложенной Верховной Личности Бога, Господу Кришне.

Мы с нетерпением ожидаем того времени, когда каждый человек в мире получит возможность обрести милость Господа в форме *прасада* Кришны и когда во всех городах и деревнях люди будут предлагать свою пищу Господу. И когда это произойдет, самая обыкновенная пища превратится в лекарство, которое, несомненно, излечит человечество от болезни материализма.

* Food for life.

Искусство питания и здоровье



Шри Бхагаван Дханвантари, воплощение Кришны, принесший людям «Аюр-веду» — науку о здоровье.

Индия — родина не только вегетарианской кухни, но и науки о здоровом образе жизни — Аюр-веды. «Аюр-веда» считается самым древним из всех известных трактатов по биологии, гигиене, медицине и питанию; это учение открыл человечеству несколько тысяч лет назад Шри Бхагаван Дханвантари, одно из воплощений Кришны. «Древнее» не значит «примитивное»: некоторые предписания «Аюр-веды» напоминают читателю положения современной диетологии или просто общепринятые правила, основанные на здравом смысле. Другие предписания, может быть, покажутся нам не такими очевидными, но, выполняя их, вы на собственном опыте убедитесь в их разумности.

Нам не должно смущать, что в священном писании обсуждаются вопросы телесного здоровья. Согласно Ведам, человеческое тело является даром Бога, ибо, воплощаясь в нем, душа, заточенная в темнице материального мира, получает возможность вырваться из круговорота рождения и смерти. О важности здорового образа жизни для тех, кто занят духовной практикой, говорит Сам Кришна в «Бхагавад-гите» (6,16–17): «Тот, кто ест слишком много или слишком мало, спит слишком много или слишком мало, не может стать йогом, о Арджуна. Но человек, умеренный в еде, сне, работе и отдыхе, занимаясь *йогой*, может облегчить свои материальные страдания».

Правильное питание важно по двум причинам. Помимо того, что оно является одним из необходимых условий физического здоровья (передавание, принятие пищи в возбужденном состоянии и употребление нечистой пищи вызывают, как известно, несварение желудка — «мать всех болезней»), правильное питание помогает человеку, занятому духовной практикой, овладеть своими чувствами. «Язык —

самый неукротимый из всех органов чувств, — говорится в „Прасада-севае“, песне, написанной Бхактивинодой Тхакурром, одним из духовных предшественников Шрилы Прабхуадаи, — но Кришна милостиво даровал нам чудесный *прасад*, чтобы мы могли обуздать свой язык».

Мы предлагаем вам несколько полезных советов, касающихся правильного питания, которые взяты из «Аюр-веды» и других писаний.

Одухотворите процесс приема пищи

«Бахавад-гита» (17.8–10) делит пищу на три вида: пищу в *гуне* благодати, в *гуне* страсти и в *гуне* невежества. Самой здоровой считается пища в *гуне* благодати. «Пища в *гуне* благодати [молочные продукты, злаки, фрукты и овощи] увеличивает продолжительность жизни и очищает человека, она дает силу, здоровье, приносит счастье и удовлетворение. Эта пища сладкая, сочная, маслянистая и вкусная».

Слишком горькая, кислая, соленая, острая, сухая и горячая пища относится к *гуне* страсти и является причиной страданий. А «нечистая, гнилая и дурно пахнущая пища», такая, как мясо, рыба, птица и т.п. относится к *гуне* невежества. Тот, кто питается такой пищей, часто и мучительно болеет и накапливает плохую *карму*. Иными словами, пища, которую мы едим, оказывает непосредственное влияние на нашу жизнь. Современные люди могли бы избежать многих ненужных страданий, если бы руководствовались в выборе пищи иными критериями, помимо ее цены и желания получить удовольствие.

Пища, однако, нужна не только для того, чтобы поддерживать жизнь и давать энергию, ее второе предназначение — способствовать очищению ума и сознания. Поэтому тот, кто заботится о своем духовном развитии, прежде чем принять пищу, должен предложить ее Господу. Вкушение предложенной Богу пищи способствует духовному прогрессу человека. Многие индийцы и жители других стран не прикасаются к пище, если она не была предложена Господу Кришне.

Ешьте всегда в одно и то же время

Старайтесь, чтобы основной прием пищи приходился на полуденные часы, когда солнце стоит в зените, потому что именно в это время переваривание пищи происходит наиболее активно. После легкого завтрака до следующего приема пищи должно пройти по меньшей мере три часа, а после плотного обеда — пять. Если вы будете есть

строго в установленное время, не перекусывая в промежутках между приемами пищи, это поможет вам обуздать ум и язык и облегчить процесс пищеварения.

Принимайте пищу в спокойной и приятной обстановке

Хорошее расположение духа помогает пищеварению, но еще в большей степени ему способствует духовный настрой. Поэтому принимайте пищу в спокойной и приятной обстановке, за беседой на духовные темы. В соответствии с «Кшема-кутухалой» — ведической поваренной книгой, написанной во втором веке нашей эры, — приятная атмосфера и хорошее настроение так же важны для нормального пищеварения, как и качества самой пищи.

Относитесь к пище как к милости Кришны. Пища — божественный дар, поэтому ее следует готовить, подавать и вкушать с радостью и благоговением.

Учитывайте сочетаемость продуктов

Совмещать в один прием пищи можно только те продукты, которые подходят друг к другу по вкусу, легко перевариваются вместе и хорошо усваиваются. Рис и другие злаки хорошо сочетаются с овощами. Молочные продукты, такие, как творог, йогурт, пахта, сочетаются со злаками и овощами, но свежее молоко и овощи несовместимы, так же как и молоко с бобовыми.

Типичный ведический обед из риса, *дала*, овощей и *чанати* содержит все необходимые питательные элементы и легко усваивается.

Старайтесь не употреблять овощи вместе со свежими фруктами (фрукты лучше всего есть отдельно). Не смешивайте кислые фрукты со сладкими, а молоко — с кисломолочными продуктами или кислыми фруктами.

Делитесь прасадом с другими

В «Упадешамрите», классическом произведении, написанном Шрилой Рупой Госвами около пятисот лет назад и рассказывающем о принципах преданного служения, говорится: «Одна из форм проявления любви к преданным — угощать их *прасадом* и принимать *прасад* от них». Дар Господа бесценен, и его нельзя утаивать от других. Священные писания рекомендуют делиться *прасадом* с окружающими —

как с друзьями, так и с незнакомыми людьми. В Древней Индии домохозяйин, когда приходило время обеда, выходил на порог дома и кричал: «*Прасад! Прасад! Прасад!* Пусть все, кто голоден, заходит в мой дом, и я накормлю их!» Многие индийцы до сих пор следуют этому обычаю. Оказав гостям радушный прием, они кормят их досыта, и только после этого сами садятся за еду. Но, даже если вы не можете следовать этому обычаю, старайтесь угощать других *прасадом* при любой возможности, и тогда вы сами будете получать от него большое удовольствие.

Соблюдайте чистоту

В ведической культуре большое внимание уделяется чистоте, как внешней, так и внутренней. Внутренняя чистота — это чистота ума и сердца. Чтобы смыть с ума и сердца налет материальной скверны, необходимо повторять ведические *мантры*, в первую очередь *мантру* Харе Кришна. Внешняя чистота подразумевает, в частности, соблюдение всех правил гигиены при приготовлении и приеме пищи. Безусловно, это включает в себя и такую хорошую привычку, как мытьё рук перед едой. После еды следует также вымыть руки, прополоскать рот, умыться и промыть глаза.

Ешьте умеренно

Наша энергия и сила зависят не от того, сколько мы едим, а от того, насколько хорошо усваивается съеденная нами пища. Для нормального переваривания пищи нужно, чтобы в желудке оставалось свободное пространство. Поэтому, вместо того чтобы набивать его до отказа, старайтесь ограничивать себя половиной той порции, которую вы, по вашему мнению, можете съесть, отведя четверть объема желудка для жидкости и четверть — для воздуха. Это поможет желудку быстро переваривать пищу, и еда доставит вам больше удовольствия. Кроме того, умеренное питание принесет удовлетворение уму и энергично телу. Из-за переедания же ум приходит в возбужденное состояние или становится вялым, а тело наливается тяжестью и усталостью.

Не заливайте огонь пищеварения водой

Видимое пламя и невидимое органическое горение — два проявления того, что мы называем огнем. Процесс пищеварения, безуслов-



но, основан на горении. Мы часто говорим о том, как «сжечь» лишние килограммы или калории, и само слово «калория» указывает на тепло, которое выделяется при сгорании пищи. В Ведах говорится, что пища переваривается в желудке с помощью огня, называемого *джатхарагни* («огонь в желудке»). И поскольку мы обычно пьем за едой, важно учитывать, какое влияние оказывает жидкость на огонь пищеварения. Если мы пьем перед едой, это умеряет аппетит, и, таким образом, уменьшает вероятность переедания. Умеренное количество жидкости, выпитое во время еды, способствует пищеварению, однако, если мы пьем после еды, желудочный сок разжижается и огонь пищеварения становится слабее. Подождите по крайней мере час после еды, прежде чем пить, а после этого можете пить каждый час вплоть до следующего приема пищи.

Бережливо расходуйте пищу

В священных писаниях говорится, что в дни нужды нам не хватит ровно столько пищи, сколько мы выбросили в дни изобилия. Поэтому кладите на тарелку ровно столько, сколько сможете съесть, а если вы все же не доели, то сохраните остатки до следующего приема пищи. (Разогревать пищу следует в закрытой сковороде на медленном огне. В пищу необходимо добавить немного воды и часто помешивать ее). Если все же по той или иной причине вы вынуждены выбросить *прасад*, то либо отдайте его животным, либо заройте в землю, либо бросьте в воду. *Прасад* — священная пища, и его нельзя выбрасывать в помойное ведро или мусоропровод. Готовя или принимая пищу, будьте экономны и старайтесь не переводить продукты.

Поститесь время от времени

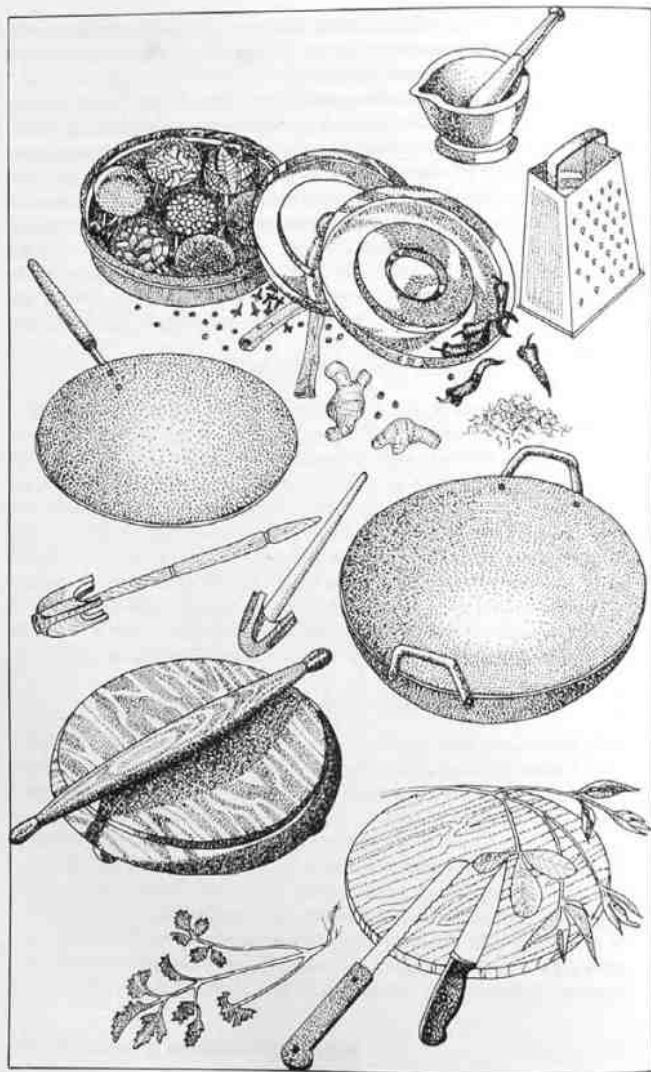
Может показаться немного странным, что поваренная книга дает совет поститься, однако, согласно «Аюр-веде», пост укрепляет силу воли и здоровье. К тому же периодическое голодание дает отдых пищеварительной системе, благодаря ему чувства становятся более восприимчивыми, а ум и сознание проясняются.

В большинстве случаев «Аюр-веда» рекомендует на время поста ограничиться одной водой. На Западе люди, как правило, во время голодания пьют различные соки, потому что западная медицина рекомендует длительное голодание. Однако, согласно «Аюр-веде», полный пост не должен длиться больше одного-трех дней. При этом важно не пить воды больше, чем необходимо для утоления жажды.

Джатхарагни, огонь пищеварения, которому не нужно во время голодания переваривать пищу, сжигает скопившиеся в организме шлаки, а избыток воды препятствует этому.

Преданные Кришны соблюдают также другой вид поста — они постятся в день *экадаши*, который приходится на одиннадцатый день после полнолуния и новолуния. В эти дни преданные не употребляют в пищу зерновые и бобовые, а те, кто могут, соблюдают полный пост. В «Брахма-вайварта-пуране» говорится: «Тот, кто соблюдает пост в *экадаши*, освобождается от всех своих грехов и благодаря этому продвигается по пути добродетели».

Кухонная утварь



Многим из тех, кто впервые знакомится с индийским кулинарным искусством, нравится, что успех приготовления зависит в большей степени от творческой изобретательности, нежели от специального оборудования. Поэтому, если на вашей кухне есть самые простые принадлежности: сковороды, кастрюли, ножи, шумовки, миски, терка, металлическое сито, разделочные доски, дуршлаг, марля, набор мерных ложек и весы, — то у вас есть все необходимое для приготовления настоящих индийских блюд.

При желании можно использовать и такие современные приспособления, как скороварки, кухонные комбайны и т.п. Скороварка пригодится для быстрого приготовления *дала* и блюд из турецкого горошка, а с помощью кухонных ручных и электрических приборов (мельниц, миксеров и пр.) можно измельчать имбирь и другие специи, замешивать тесто для хлеба и месить *панир* (месить *панир* миксером следует не дольше нескольких секунд, если вы будете месить дольше, *панир* распадется). Что касается микроволновых печей, то, по мнению некоторых диетологов, приготовленная в них пища в значительной степени теряет свою питательную ценность, поэтому мы не рекомендуем пользоваться ими.

Многие из предметов индийской кухонной утвари могут быть с успехом заменены западными. Вот несколько примеров:

- Латунные *декчи*, кастрюли без ручек, которые используют по всей Индии, можно заменить обычными чугунными сковородами. Тепло в них распределяется равномерно, что предотвращает подгорание пищи. В сковородах с тонким дном, сделанных из легких металлов, пища прилипает ко дну и подгорает. Проверьте, чтобы крышки ваших сковород плотно закрывались (как правило, под крышкой пища гото-

вится быстрее, что экономит энергию). Никогда не готовьте в алюминиевых кастрюлях, так как алюминий, реагируя с продуктами, переходит в пищу и портит ее (особенно это касается молочных продуктов и пищи, содержащей кислые компоненты).

- Ступу, которой повсеместно пользуются в Индии, с успехом заменит универсальный электромиксер. С его помощью можно измельчать специи, выжимать соки и делать фруктовые и овощные пюре.

Электрокофемолка тоже пригодится на вашей кухне. С ее помощью можно за несколько секунд измельчить небольшое количество специй или орехов. Если вы не хотите «электрифицировать» свою кухню, то можете пользоваться обыкновенной ступкой с пестиком (правда, при этом придется немного попотеть).

- Хотя деревянные ложки и лопаточки обычно не используют в Индии (поскольку дерево трудно мыть), они намного практичнее, чем металлические ложки, которые обжигают пальцы и могут повлиять на вкус еды. Кроме того, использование деревянных ложек продлевает срок годности кастрюль.

Но есть чисто индийские кухонные принадлежности, которые намного упрощают приготовление индийских блюд. Если вам не удастся достать их, то подойдут и западные аналоги.

- *Кархай*. Глубокая сковорода из латуни, чугуна или нержавеющей стали с ручками. Она имеет сферическое дно, что позволяет в относительно небольшом количестве масла жарить большое количество продуктов. *Кархай* применяется также для тушения овощей.

- *Тава*. Плоская чугунная сковорода с немного выпуклым дном. Идеальна для приготовления *чапати*, *паратх* и пирожков. Ее может заменить любая чугунная сковорода, равномерно распределяющая тепло. Новые или долго не бывшие в употреблении сковороды нужно тщательно очистить от ржавчины или нагара, затем смазать тонким слоем растительного масла и нагревать, пока не исчезнет дым. Это предотвратит прилипание *чапати* ко дну сковороды. Подойдет и сковорода с тефлоновым покрытием. Для приготовления *чаунка* и сухого обжаривания специй можно использовать маленькую сковороду из чугуна.

- *Чимти*. Длинные плоские щипцы с тупыми концами, используемые для того, чтобы переворачивать *чапати* и держать их над огнем, не протыкая. Их могут заменить любые длинные щипцы с тупыми концами.

- *Велан*. Деревянная скалка без ручек длиной 30–35 см, сужающаяся к концам. Очень удобна для раскатывания индийского хлеба. Ес-

ли вам не удастся приобрести готовую скалку, попросите кого-нибудь сделать ее, или же воспользуйтесь такой, какая у вас есть.

- *Масала дибба*. Контейнер из нержавеющей стали или латуни с семью отделениями для часто используемых специй, закрывающийся плотно прилегающей металлической крышкой. Если вам не удастся приобрести ее, то подойдет и обыкновенная деревянная коробочка со стеклянными контейнерами для хранения специй.

Примерное меню

Следуя ведической традиции, и соответствии с которой рекомендуется плотный завтрак, еще более плотный обед и легкий ужин, а по праздничным дням — изысканный тир, мы предлагаем примерное меню, которое даст вам представление о том, какие блюда лучше всего сочетаются друг с другом. Пользуясь рецептами из этой книги, можно составить особое меню на каждый день месяца.

• Типичный завтрак включает в себя блюдо из риса или бобовых, овощи, легкий хлеб, небольшое количество йогурта и ломтик свежего имбиря. К завтраку хорошо подходит травяной или имбирный чай. Если вы предпочитаете более легкий завтрак, существует множество вариантов: *пури* с вареньем, *ширикланд* с *падамами*, овощи или фрукты жаренные в тесте (*накоры*), *райта* или свежие фрукты с йогуртом.

Жареные помидоры с сыром
Блины из пшеничной муки
грубого помола
Жареный турецкий горошек
с перцем
Соленый напиток из йогурта

Блюдо из риса, дала
и овощей
Банановые пури
Жареный турецкий горошек
в йогурте
Йогурт

Манка с овощами
Блины с картофельной начинкой
Турецкий горошек с пряностями
Сладкий напиток из йогурта

Суп из дала с овощами
Паровой дал с йогуртом
Кокосовое чатни
Йогурт

- Традиционный ведический обед состоит из риса, *дала*, *чапати* и овощей. Его можно дополнить салатом, острой сладкой приправой (*чатни*), сладостями и напитком. Летом к обеду можно подать также немного йогурта.

Белый рис

Суп из дала

Чапати

Стручковая фасоль под соусом

Томатное чатни или салат из шпината с йогуртом

Фрукты, жаренные в тесте

Соленый напиток из йогурта

Лимонный рис

Овощной суп-пюре

Оладьи из нутовой муки

Зеленый горошек и сыр в томатном соусе

Ананасовое чатни или салат из картофеля и кокосового ореха

Индийское мороженое

Анисовое молоко с изюмом и фисташками

Рис с кокосовым орехом

Урад-дал с йогуртом и приправами

Хлеб из нутовой муки

Цветная капуста и картофель в йогурте

Обжаренный сыр с приправами

Сливочный вермишелевый пудинг

Напиток из кумина и тamarinda

Рис с йогуртом

Суп из тур-дала с помидорами

Чапати

Пюре из баклажанов, шпината и помидоров

Крокеты из дала в йогурте

Чатни из фиников и тamarinda

Пудинг из манной крупы и фисташками

- На ужин подаются овощи и легкий хлеб, с которым хорошо сочетаются закуски, *чатни*, сладости и напиток. Перед сном не рекомендуется есть много злаков или бобовых, иначе желудку придется работать всю ночь. Согласно «Аюр-веде», на ночь ни в коем случае нельзя есть цитрусовые, йогурт и вообще любую кислую пищу. Идеальным ужином является стакан горячего молока со специями или с чайной ложкой топленого масла. Для более плотного ужина могут подойти следующие меню.



Голубцы с орехами и паниром
Пури
Рис с овощами
Морковный пудинг
Анисовое молоко с изюмом и фисташками

Окра с пряностями и кокосом
Индийское печенье
Пирожки с картофелем
Хрустящие жареные спирали в сиропе

Тушеные овощи по-бенгалски
Слоеный хлебец из пшеничной муки грубого помола
Яблочное чатни
Пирожки с яблоками
Имбирный чай (без лимона)

Суп из дала с овощами
Лепешки с картофельной начинкой
Овощи, жаренные в тесте
Мятное чатни

Шафрановый рис с сырными шариками
Жареные шарики из шпината и сыра
Фаршированные овощи
Пирожки с овощами
Чатни из свежего кориандра
Масала-пури
Сандеш
Сладкий напиток из йогурта
Сладкий рис

Белый рис
Сладко-кислые овощи
Паровой шпинат со свежим сыром
Овощи, жаренные в тесте
Томатное чатни
Пури
Ладду
Лимонный напиток
Сладкий рис

• Для праздничного пира Шрила Прабхупада составил такое меню: рис с овощами или орехами, тушеные овощи, жареные овощи, острая закуска, чатни, пури, райта (салат), один-два вида сладостей, напиток и кхир (сладкий рис). Роскошный пир дает возможность людям приобщиться к изобилию, которое царит в духовном мире. Шрила Прабхупада говорил, что, как правило, преданные не стремятся наслаждаться изысканными блюдами и что им не следует есть больше, чем необходимо. Поэтому он советовал в будние дни питаться скромной пищей, а в воскресенье устраивать «пиры любви» и приглашать на них гостей. Число блюд на таком пиру не ограничено.

Все перечисленные выше блюда приведены в подробном оглавлении в конце книги.

Рис с овощами
Жареные сырные шарики в сметане
Картофель запеченный с паниром
Морковные крокеты с пряностями
Мятное чатни
Банановые пури
Пирожки с яблоками
Напиток из кумина и тамаринда
Сладкий рис

Пряный рис
Тушеные овощи с сыром
Жареная цветная капуста, картофель и свежий сыр
Крокеты из дала в йогурте
Чатни из фиников и тамаринда
Пури
Сгущенный ароматизированный йогурт
Анисовое молоко с изюмом и фисташками
Сладкий рис

Приготовление и сервировка ведических блюд



Приготовление пищи с целью доставить удовольствие Верховному Господу — замечательная возможность проявить свои творческие способности. Экспериментируя с пищевыми красителями, специями и продуктами (что не требует особых денежных затрат), можно развить в себе мастерство истинного художника. Приготовление пищи для Кришны требует изобретательности, повар должен стремиться не просто накормить, но доставить радость.

Ведический метод приготовления пищи очень практичен, поскольку позволяет готовить очень вкусные и изысканные кушанья, не затрачивая на это много времени. Тот, кто готовит для Верховного Господа, должен действовать быстро и умело, не тратя понапрасну времени, но и без лишней спешки. Шрила Прабхупада показал нам, как можно приготовить целый обед менее чем за час.

Организируйте свое время так, чтобы не тратить впустую ни одной минуты. Хорошо продумайте последовательность приготовления блюд. Начните готовить еще вечером предыдущего дня. За несколько минут можно заквасить молоко для йогурта, сделать *панир* и подвесить его для стекания влаги, замочить бобовые. Почти все индийские сладости можно приготовить заранее и положить в холодильник. А напитки можно сделать и охладить в тот день, на который намечен пир, за несколько часов до его начала.

Если у вас еще нет опыта в приготовлении индийских блюд, соберите все необходимые компоненты заранее, поскольку само приготовление потребует от вас неслабкого внимания. Начните с тех блюд,

которые готовятся дольше всего, то есть с *дала* и *чатни*. Сразу после этого замесите тесто для хлеба, чтобы оно успело отстояться. Если вы не приготовили *панир* накануне, сделайте его сейчас и положите под пресс. Если вы собираетесь готовить рис или *халаву*, поставьте на огонь посуду с водой. Теперь можете приступать к приготовлению овощных блюд, острых закусок и салатов. Если в меню есть сложное блюдо, на приготовление которого уходит много времени, то остальные выберите из тех, приготовление которых не требует большой затраты сил. Хлеб и закуски готовьте в самом конце, чтобы при подаче на стол они были горячими.

Вы сохраните ясность ума и не потратите много времени на уборку в конце, если будете убирать отходы и держать в чистоте рабочее место в процессе приготовления. «Готовить — значит чистить и мыть», — говорил Шрила Прабхупада. Не жалейте времени на то, чтобы лишний раз протереть рабочее место, старайтесь мыть посуду по мере ее освобождения. Когда вы поймете, что поддержание чистоты и порядка во время приготовления пищи доставляет такое же удовольствие, как и само приготовление, уходя с кухни, вы будете оставлять ее чище, чем она была в начале.

Сервировать блюда следует с той же тщательностью, с какой вы готовите еду. В Индии, где нет таких столовых приборов, как на Западе, пищу обычно подают в *катори* — маленьких чашках из нержавеющей стали, серебра или латуни, ставя их на *тхали*, круглые подносы с высокими краями из тех же металлов. Рис, хлеб и другую сухую пищу кладут прямо на *тхали*. Овощи, *чатни*, *дал*, йогурт и другие жидкие или полужидкие блюда подают в *катори*. Если нет *тхали* и *катори*, можно использовать обычные тарелки и чашки. Все блюда подаются одновременно, их можно есть в любой последовательности.

Индийские блюда прежде всего должны радовать глаз, затем — нос и, наконец, язык. Домашний хлеб, сладости разной формы и цвета, суп и овощи, украшенные ломтиками лимона и свежими листьями кориандра, доставляют наслаждение глазам. Аромат специй и свежих продуктов приятен для обоняния, а пряные блюда в сочетании с блюдами, не приправленными специями, своим вкусом доставляют удовольствие языку.

Если вы хотите есть так, как это делают в Индии, то сядьте на пол, используя вместо сиденья коврик, циновку или подушку, а *тали* поставьте перед собой на низкий столик. Включите запись с индийской музыки (а еще лучше — с песнями в исполнении вайшнавов), чтобы создать приятную атмосферу.

В соответствии с ведическими традициями, во время приема пищи полностью исключено употребление алкогольных напитков. Вкус *прасада* способствует пробуждению души и очищению чувств, тогда как любые опьяняющие и одурманивающие вещества оказывают прямо противоположное воздействие. Если бы они способствовали очищению нашего сознания, все истинные *йоги* пили бы и курили, однако они этого не делают. Алкоголь отупляет человека и мешает ощутить тонкий вкус вегетарианских блюд. Поэтому лучше всего во время обеда пить простую воду или один из напитков, рецепты которых приведены в этой книге. По ведическим обычаям, после приема пищи не пьют ни чая, ни кофе. Вместо этого принято жевать семена аниса или фенхеля с семенами кардамона, — это освежает рот и способствует пищеварению.

Во время еды совсем не обязательно пользоваться столовыми приборами. Индийцы обычно едят правой рукой (левая рука предназначена для того, чтобы мыть тело, а правая — для того, чтобы кормить его). Согласно «Аюр-веде», дотрагиваясь до пищи руками, мы подключаем к процессу пищеварения чувство осязания. Вид пищи, ее запах, вкус и консистенция подготавливают желудок к перевариванию этой пищи и способствуют выделению необходимых пищеварительных соков. Пальцы и индийская пища словно созданы друг для друга, иначе как бы вы могли захватить кусочком *чатни* немного овощей, залитых соусом, и отправить их в рот, не уронив при этом ни капли? Разумеется, если вы хотите, то можете пользоваться привычными столовыми приборами.

Хорошо приготовленные блюда, поданные вовремя, горячими и в достаточном количестве, приносят еще большее наслаждение, если тот, кто подает их, стремится доставить удовольствие гостям. Конечно, гости могут стараться есть умеренно, однако долг хозяина — накормить их досыта. В одной из песен вайшнавов, прославляющей духовного учителя, говорится: «Когда духовный учитель видит, что преданные, вкусив *прасада* Кришны, полностью удовлетворены, он радуется этому».

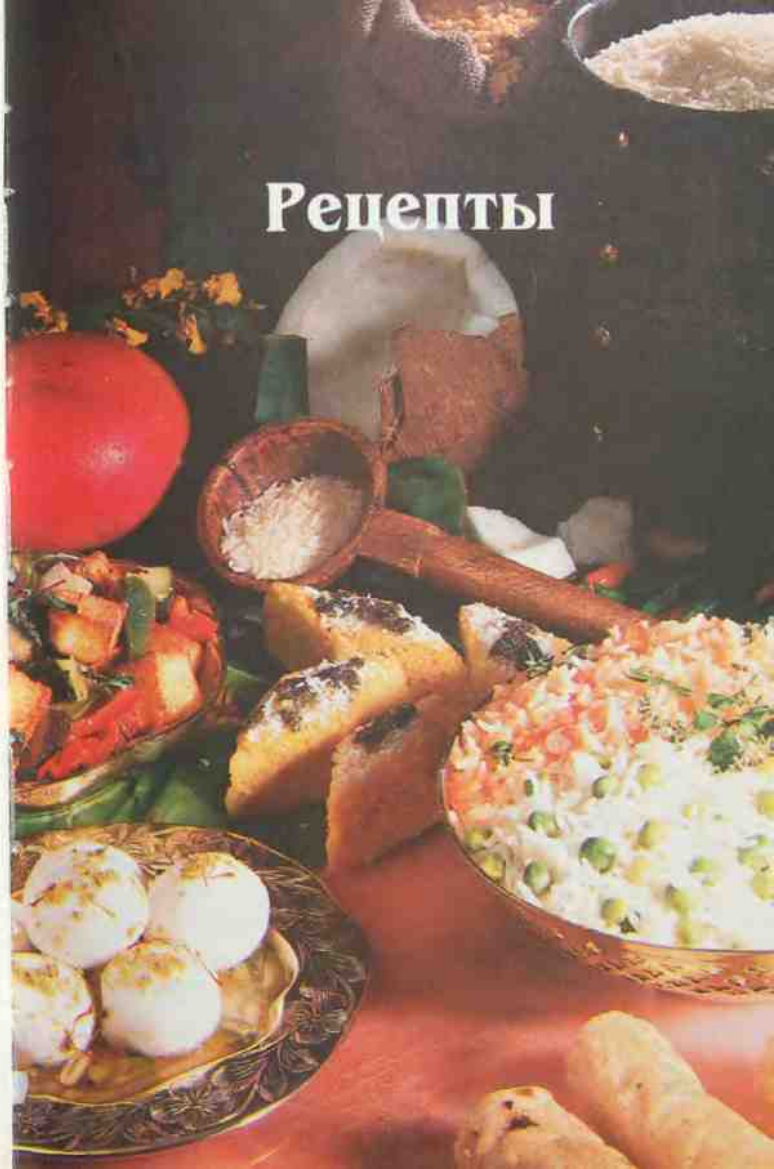
Мы можем почувствовать это настроение, прочитав отрывок из книги «Так проросло семя», второго тома биографии Шрилы Прабхупады, написанной Его Святейшеством Сатсварупой дасом Госвами. Один из преданных вспоминает первые дни движения сознания Кришны: «Все знали, что Прабхупада хочет, чтобы каждый из них ел как можно больше *прасада*, и это создавало веселую, домашнюю атмосферу. Никому не позволялось просто сидеть, копаясь в тарелке,

или прикасаться к пище только из вежливости. Они ели со вкусом, чего и хотел от них Свамиджи [Шрила Прабхупада]. Если он видел, что кто-то ест без удовольствия, то обращался к нему по имени и с улыбкой говорил: „Почему ты не ешь? Возьми еще“. Он часто повторял, смеясь: „Когда я плыл на корабле в вашу страну, я думал: „Неужели американцы будут это есть?“ Ребята протягивали тарелки за добавкой, и Кейт накладывал им еще риса, *дала, чапати и сабджи*».

Даже Сам Господь Кришна, приходивший на землю 500 лет назад в облике Шри Чайтаньи Махапрабху, с огромным удовольствием раздавал *прасад* Своим преданным. В «Шри Чайтанья-чаритамрите», поэме на бенгали, в которой описана жизнь и учение Шри Чайтаньи, самого милостивого воплощения Господа, говорится: «Принимать *прасад* маленькими порциями было не в обычае Шри Чайтаньи Махапрабху, поэтому, раздавая *прасад*, Он клал на каждую тарелку столько, сколько могли съесть по меньшей мере пять человек. Каждый наедался так, что не мог уже проглотить ни ложки, потому что Шри Чайтанья Махапрабху непрестанно повторял, обращаясь к разносчикам: „Кладите больше! Кладите больше!“» А поскольку Господь Чайтанья — Сам всеведущий Господь, Он точно знал, какого блюда хочет каждый, приводя всех в крайнее изумление. Так Он кормил преданных, пока они не наедались до полного удовлетворения.

Такое же удовлетворение ведический обед может принести вам и вашим гостям. Неважно, сидите ли вы на полу или за столом, едите ли вы руками или ложкой, раздаете ли вы *прасад* или принимаете его, состоит ли ваш обед из одного блюда или из ста тридцати, — вы убедитесь, что обед, на котором подаются индийские блюда домашнего приготовления, — истинный праздник для чувств, ума и души.

Рецепты



Предварительные замечания

- Рецепты всех блюд в нашей книге рассчитаны на 4–6 порций.
- В каждом рецепте компоненты перечислены в порядке их использования.
- Ложку и чашку следует наполнять без верха.
- Под «чашкой» в рецептах понимается 240 мл воды, или 100 г муки, 200 г мунг-дала, 175 г риса, 150 г манки и 200 г сахара.
- Одна чайная ложка составляет около 3 мл воды или 3 г соли.
- Способ приготовления двух самых распространенных компонентов — *гхи* (топленого масла) и *панира* (домашнего сыра) описан в разделе «Молочные продукты» (см. стр. 103). Чтобы узнать, какое количество молока требуется для приготовления необходимого количества сыра, можно воспользоваться таблицей на стр. 104.
- Во многих рецептах предлагается выбор между топленным маслом и растительным. Если вы пользуетесь растительным, можете взять арахисовое, кукурузное, подсолнечное или горчичное. На оливковом масле готовить не рекомендуется, так как его запах перебивает тонкий аромат специй.
- Как правило, на каждые 500 г овощей или 250 мл воды следует добавлять ½ чайной ложки соли. Помните, что всегда лучше недосолить, чем пересолить.
- Приблизительные размеры кусочков продуктов:
 - кубик — 1–2,5 см
 - пластинки — 5 мм толщиной
 - рубленные овощи — 3 мм
- Не расстраивайтесь, если что-то не получается. Даже у лучших поваров бывают неудачи. Успех приходит с практикой.
- Большинство рецептов сопровождается советами, касающимися того, как и с чем следует подавать эти блюда. Разумеется, это только рекомендации — у вас есть полная свобода экспериментировать самим. Однако есть один важный совет, о котором необходимо помнить во время приготовления и сервировки любых блюд: прежде чем подать пищу на стол, предложите ее Кришне.

Когда предлагаете пищу Кришне, помните...

- Предложение блюд начинается уже на кухне, поэтому ни в коем случае не пробуйте пищу во время приготовления. Пусть первым ею насладится Кришна.
- Когда приготовление закончено, положите порцию на блюдо для

Кришны. Купите специальный набор тарелок и чашек и используйте их только для предложения пищи Кришне, никто другой из этой посуды есть не должен.

- Поставьте тарелку перед изображением Кришны (можно использовать изображение из этой книги на стр. 38).
- С преданностью попросите Кришну принять ваше подношение. Это можно сделать, трижды произнеся *мантру* Харе Кришна:

*Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе
Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе*

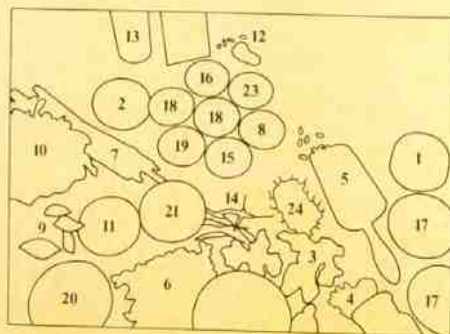
- Через некоторое время уберите пищу с алтаря. Теперь эту и оставшуюся в кастрюле еду можно подавать на стол (подробнее смотрите в разделе «Храм Кришны в вашем доме»).



Пряности и травы



- 1 Асафетида (*хинг*) 84
- 2 Гвоздика (*лауни*) 84
- 3 Имбирь свежий (*адрак*) 85
- 4 Кайенский перец (*песа хи лал мирч*) 85
- 5 Кардамон (*элайчи*) 85
- 6 Кориандр свежий (*хара дхания*) 86
- 7 Корица (*далчини*) 86
- 8 Куркума (*халди*) 87
- 9 Листья карри (*кари патти*) 87
- 10 Листья мяты (*пудина ки патти*) 87
- 11 Мускатный орех (*джайпхал*) 88
- 12 Порошок манго (*амчур*) 88
- 13 Розовая вода (*гулаб джал*) 88
- 14 Свежий острый стручковый перец (*хари мирч*) 88
- 15 Семена горчицы черной (*раи*) 89
- 16 Семена калинджи (*калинджи*) 89
- 17 Семена кориандра, цельные и молотые (*дхания, сабут и песа*) 89
- 18 Семена индийского тмина, цельные и молотые (*сафед джира, сабут и песа*) 90
- 19 Сушеный острый стручковый перец (*сабут лал мирч*) 90
- 20 Тамаринд (*имли*) 91
- 21 Фенхель (*сауф*) 91
- 22 Черный перец (*кали мирч*) 91
- 23 Шамбала (*метхи*) 92
- 24 Шафран (*кесар*) 92



Индийская кулинария немыслима без использования пряностей, трав и приправ. Пряностями служат корни, кора и семена некоторых растений, которые используют либо целиком, либо в измельченном виде, либо в виде порошка. Травы — это свежие листья или цветы. А в качестве приправ используют такие вкусовые добавки, как соль, сок цитрусовых, орехи и розовую воду.

Именно в искусном подборе специй и трав, которые помогают выявлять скрытые вкусовые оттенки обычных продуктов и создавать неповторимые вкусовые и ароматические гаммы, и заключается неподражаемое своеобразие индийской кухни. Чтобы сообщить пище тонкий аромат и вкус и сделать ее аппетитной, не нужно добавлять большое количество специй, для этого обычно их требуется совсем немного. Количество специй, необходимое для приготовления того или иного блюда, строго не ограничено; в конечном счете, это дело вкуса. Хотя индийские блюда всегда приправляются пряностями (и блюдо может быть добавлена одна специя или больше десятка), они не должны быть слишком острыми. Остроту индийской пище обычно придает стручковый перец, но вы можете добавлять его в блюдо по своему вкусу или вообще не пользоваться им — пища все равно будет вкусной и подлинно индийской.

Пряности и травы, «драгоценности индийской кухни», не только делают пищу вкусной, но и облегчают ее переваривание. Большинство специй обладает целебными свойствами. Куркума, например, обладает мочегонными свойствами и очищает кровь, кайенский перец стимулирует пищеварение, а свежий имбирь оказывает на организм

тонизирующее действие. Искусство применения различных пряностей для придания пище особого вкуса и целебных свойств восходит к «Аюр-веде» и «Артха-шастре» — священным писаниям, возраст которых насчитывает не одну тысячу лет.

Основатель империи Моголов Бабур, живший в шестнадцатом веке, высоко ценил роль специй в индийской кухне. «Если бы мой соотечественники так же владели искусством использования пряности, как им владеют индусы, — писал он в своих мемуарах „Бабур-наме“, — я завоевал бы весь мир».

Искусство применения специй заключается в умении делать *масалы* (смесь специй). Повар, умеющий составлять смеси пряностей и трав, может придавать повседневной пище бесконечное разнообразие, каждый день готовя новые блюда, каждое из которых будет иметь свой неповторимый вкус и аромат. Пользуясь различными комбинациями специй, даже блюду из обычного картофеля можно сообщить великое множество оттенков вкуса.

Как готовить масалы (смеси)

Поджаривание пряностей в масле для того, чтобы извлечь и усилить их аромат, характерно только для индийской кухни. При изготовлении *масалы* пользуются либо цельными специями, либо молотыми, но чаще и теми и другими вместе. Прежде всего соберите все компоненты *масалы* рядом с плитой, чтобы они были у вас под рукой. Затем нагрейте достаточное количество (1–2 столовые ложки) топленого или растительного масла, чтобы при обжаривании пряности и другие компоненты не приставали ко дну сковороды. Нагрейте масло до высокой температуры, однако следите за тем, чтобы оно не начало гореть. Затем бросьте пряности в масло. Они сразу начнут менять свой цвет, набухать, лопаться или претерпевать какие-либо другие изменения. В тот момент, когда они подрумянятся, вылейте смесь в приготавливаемое блюдо, или положите подготовленные для жарки или тушения продукты в *масалу*.

Для поджаривания разных специй требуется разное время, поэтому очень важно соблюдать очередность и точно знать, когда класть в масло каждую из них. Предположим, в рецепте указаны семена индийского тмина, семена шамбалы, натертый свежий имбирь, молотый кориандр и асафетида. Поскольку для поджаривания семян тмина и шамбалы требуется больше времени, чем для других специй (около 30 сек), бросьте их в масло первыми. Через 10 сек добавьте имбирь

(для него требуется 20 сек). Для кориандра достаточно 5 сек, поэтому его бросьте через 15 сек после имбиря. В самом конце добавьте асафетида. Ваша *масала* готова!

Если вы собираетесь жарить овощи в приготовленной *масале*, тщательно перемешайте их с *масалой*, чтобы специи равномерно распределились среди продуктов и не подгорели на дне сковороды. Если в состав *масалы* входят только молотые пряности, то топленое или растительное масло, в котором они поджариваются, не должно быть слишком горячим, чтобы пряности не сгорели. Травы и приправы обычно добавляют в процессе приготовления блюда или в самом конце. Помните, что, за исключением особо оговоренных случаев, соль добавляется в блюдо в самую последнюю очередь, когда блюдо уже готово и снято с огня. Если добавлять соль на более раннем этапе приготовления пищи, это сильно обеднит ее вкусовые качества.

Немного попрактиковавшись в приготовлении смесей специй, вы будете уже хорошо знать, какие особенности и аромат имеет каждая из них. Сильные пряности, такие, как гвоздика, кайенский перец и асафетида, обычно добавляются в небольших количествах, а более слабых, к которым относятся индийский тмин, молотый кориандр и другие, можно добавить побольше.

Некоторые смеси, такие, как *панч-масала* и *гарам-масала*, можно приготовить заранее. Их можно заготовить на несколько недель или даже месяцев. *Панч-масала*, смесь из пяти цельных специй, используется в основном для овощных блюд и *дала*. *Гарам-масала* (букв. «горячие пряности»; их называют так потому, что они согревают тело) — это смесь молотых сладких пряностей. Ее добавляют к блюду в самом конце приготовления или непосредственно перед подачей к столу. Существует бесконечное разнообразие вариаций *гарам-масалы*. Ниже приводится один рецепт *панч-масалы* и один — *гарам-масалы*:

Панч-масала:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| 2 ст. л. индийского тмина | 2 ст. л. семян черной горчицы |
| 2 ст. л. черного тмина или калинджи | 1 ст. л. семян шамбалы |
| 2 ст. л. аниса или фенхеля | |

Смешайте все пряности и ссыпьте в герметичную банку. Храните в холодном, сухом и темном месте. Перед употреблением несколько раз встряхните, чтобы перемешать специи.

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 4 ст. л. семян кориандра | 2 ч. л. семян кардамона |
| 2 ст. л. индийского тмина | 2 ч. л. гвоздики |
| 2 ст. л. черного перца горошком | 2 палочки корицы длиной 5 см |

Каждую специю прожарьте по отдельности на сухой чугунной сковороде, периодически помешивая, пока специя немного не потемнеет и не начнет издавать характерный запах. Как правило, эта процедура занимает около 15 минут. Когда все специи готовы, смешайте их и измельчите в электрокофемолке. Поместите готовую *масалу* в стеклянную банку с плотной крышкой и храните в прохладном месте. *Гарам-масала*, приготовленная из высококачественных пряностей и хранящаяся в герметичном сосуде, сохраняет свой вкус и аромат в течение нескольких месяцев.

Другой рецепт *гарам-масалы* включает в себя кардамон, гвоздику и корицу в тех же пропорциях, что и в предыдущем рецепте. Поджарив и размолов эти пряности, добавьте к ним половину мелко натертого мускатного ореха.

Что необходимо помнить при использовании пряностей

- Перед употреблением цельных пряностей, особенно закупленных в больших количествах, переберите их, чтобы очистить от мелких стебельков и камешков.
- Храните пряности в герметичных сосудах или закрытых банках в прохладном, сухом месте, защищенном от прямых солнечных лучей. Чтобы они не выдыхались при частом открывании больших сосудов, храните дневную норму отдельно в маленьких баночках. Надпишите каждый сосуд и каждую баночку.
- Если вы соблюдаете пост на Экадаши, то есть воздерживаетесь от зерновых и бобовых на одиннадцатый день после полнолуния и после новолуния, не употребляйте в этот день ваниль и шамбалу, которые относятся к бобовым, а также асафетиду, в состав которой, как правило, входит мука.
- Во многих рецептах этой книги указаны молотые пряности. Вместо того чтобы покупать молотые специи, которые быстро теряют аромат, лучше покупать цельные пряности и размалывать их по мере

необходимости. В Индии это делают с помощью жернова, однако его с успехом заменит электрокофемолка. Свежемолотые пряности имеют несравненно лучший аромат и вкус. Исключение из этого правила составляют куркума и сухой имбирь, которые трудно как следует размолоть в домашних условиях.

- Избегайте покупных смесей пряностей. Продающиеся в магазинах смеси изготовлены большей частью из низкосортных пряностей и лишены тонкого аромата. Употребление этих карри приведет к тому, что все ваши блюда будут иметь однообразный вкус. В Индии ими практически не пользуются. Лучше всего делать смеси пряностей самим.
- В некоторых рецептах требуется *масала* в виде пасты. Ее можно сделать, размолов соответствующие пряности в ступке с добавлением нескольких капель воды. Получившуюся пасту следует поджарить в масле в течение одной минуты, после чего можно добавлять продукты по рецепту.
- Прежде чем начать готовить, внимательно прочитайте рецепт. Затем приготовьте все нужные вам пряности, чтобы они были у вас под рукой. Позже у вас может не оказаться свободного времени на поиски специй, и, пока вы будете их искать, что-нибудь подгорит на плите.
- Иногда можно заменить отсутствующие пряности другими. Часто можно и вовсе обойтись без какой-либо пряности, если у вас ее нет, — блюдо все равно получится вкусным. В некоторых рецептах указаны возможные варианты замены специй, а также те пряности, которые можно исключить. Вам поможет также и некоторый опыт.
- Хотя сушеные травы, как правило, имеют в два раза более сильный вкус, чем свежие, по возможности старайтесь пользоваться свежими. На стр. 86 даны рекомендации по выращиванию и хранению кориандра и шамбалы в комнатных условиях.

Ваша полка с пряностями*

Поскольку именно пряности и приправы придают индийским блюдам их своеобразие, имеет смысл ознакомиться с каждой специей по отдельности, чтобы знать, какими свойствами они обладают и в каких случаях применяются. В скобках указаны названия пряностей на хинди.

АСАФЕТИДА (*хинг*). Ароматическая смола корней растения *Ferula asafoetida*. Применяется в небольших количествах. Она имеет специфический вкус и обладает лечебными свойствами. По вкусу асафетида несколько напоминает чеснок и с успехом может заменить его в овощных блюдах. Употребление асафетиды способствует предотвращению метеоризма (скопления газов) и облегчает переваривание пищи. Она настолько эффективна, что с ее помощью можно излечить от несварения желудка даже лошадь. Продается в виде смолы или тонкого порошка. Смола чище, чем порошок, однако ее нужно молотить. Порошок асафетиды обычно имеет небольшую примесь пшеничной или рисовой муки. Мука делает аромат асафетиды менее резким и предотвращает слипание кусочков смолы. Щепотку асафетиды кладут в горячее топленое или растительное масло за одну-две секунды перед тем, как закончить приготовление *масалы*. В западной и русской кулинарии эта специя не употребляется, хотя она была довольно популярна в Римской империи. Если вы не найдете асафетиды или не захотите ею пользоваться, в большинстве случаев можно обойтись без нее.**

ГВОЗДИКА (*лаунг*). Эти высушенные цветочные почки тропического гвоздичного дерева (*Myrtus caryophyllus*), по форме напоминающие гвозди, всегда составляли основу торговли пряностями. Масло гвоздики обладает антисептическими свойствами и сильным ароматом. Считается, что обычай «жевать гвоздику» при обращении к императору зародился в Китае. В Англии в царствование Елизаветы I придворные также должны были жевать гвоздику в присутствии королевы. Гвоздика улучшает пищеварение, очищает кровь, укрепляет

* В русском переводе этот раздел переработан и дополнен сведениями о том, где можно найти соответствующие пряности.

** В России эта специя практически неизвестна. Преданные привозят асафетиду из Индии. Можно попытаться приобрести ее в московском ресторане «Бомбей» или в кулинарии при этом ресторане.

сердце, а также действует как местное болеутоляющее при зубной боли. Поджаренная на сухой сковороде и измельченная гвоздика входит в состав *гарам-масалы*. Хорошая гвоздика должна быть маслянистой на ощупь и иметь красно-коричневый цвет. Старая, гвоздика высыхает, сморщивается и в значительной степени утрачивает свой аромат.

ИМБИРЬ СВЕЖИЙ (*адрак*). Этот светло-коричневый узловатый корень растения *Zingiber officinalis* применяется во всех видах индийских блюд. Старайтесь покупать свежий, гладкий, не сморщенный, плотный на ощупь и маловолокнистый имбирь. Прежде чем рубить, тереть на терке, резать или измельчать имбирь для приготовления пасты, его нужно очистить от кожуры, соскоблив ее острым ножом. Чтобы натереть имбирь, используйте мелкой металлической теркой. Молотый сухой имбирь не может заменить свежего, потому что имеет совсем другой аромат и вкус. Сушеный имбирь (*сонг*) острее свежего, поэтому перед употреблением его рекомендуется вымачивать. (Одна чайная ложка сушеного имбиря равна одной столовой ложке натертого свежего имбиря.) В медицине имбирь применяется при коликах и несварении желудка. Он также помогает при болях в животе (для этого его нужно есть в небольших количествах), а имбирный чай — замечательное средство от простуды. «Аюр-веда» рекомендует употреблять одну чайную ложку свежего натертого имбиря с лимонным соком и щепоткой соли перед обедом. Эта смесь стимулирует пищеварение и помогает избавиться от токсинов, накопившихся в пищеварительном тракте.

КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ (*песа хи лал мирч*). Порошок, изготовленный из сушеного красного острого перца, обычно называемый «красный молотый перец». Эта пряность придает пище остроту. Применяйте по вкусу.

КАРДАМОН (*элайчи*). * Относится к семейству имбирных (*Elettaria cardamomum*). Его бледно-зеленые стручки главным образом применяют для ароматизации сладких блюд. Семена кардамона жуют для освежения рта и стимуляции пищеварения. Белые стручки кардамона, которые являются ничем иным, как высушенными на солнце зелеными, легче достать, но они менее ароматны. Если вы использовали

* Кардамон, а также корица, гвоздика, мускатный орех иногда продаются в наших гастрономах. Эти и многие другие специи можно купить и на рынках Средней Азии и Кавказа.

при приготовлении целые стручки, выньте их из блюда перед подачей на стол, а если они попались вам при еде, то отложите на край тарелки, — их не следует есть в целом виде. Если по рецепту требуются только черные семена кардамона, имеющие острый вкус, то извлеките их из стручков и растолките их в ступке пестиком или на доске скалкой. Молотые семена кардамона применяют также для приготовления *гарам-масалы*. Свежие семена кардамона гладкие, однородного черного цвета, а старые становятся морщинистыми и приобретают серовато-коричневый оттенок.

КОРИАНДР, или **КИНЗА** (*хара дхания*). Свежие листья растения *Coriandrum sativum* применяют в Индии так же широко, как петрушку на Западе. Их используют не только для украшения блюд, но и для придания им аромата. Свежий кориандр стоит того, чтобы его поискать на рынке, ибо он имеет очень своеобразный вкус. Если у вас нет возможности достать кориандр, можно заменить его петрушкой, однако запах будет уже другим. Свежий кориандр обычно продают в пучках. Чтобы сохранить кориандр, нужно держать его в холодильнике, поставив в чашку с водой, а чашку поместив в полиэтиленовый пакет. Таким образом его можно хранить более недели. Непосредственно перед употреблением кориандр нужно промыть в проточной холодной воде. Применяют только листья и верхние части стеблей, мелко нарубленные.

Если трудно достать свежий кориандр (или свежую шамбалу), можете вырастить его сами. Посейте немного семян в большой чаше (или на маленьком участке земли), покройте их тонким слоем почвы и поливайте каждый день. Они прорастут через 18–20 дней и будут расти очень быстро. Срежьте растения, когда они достигнут в высоту 15 см, прежде чем они начнут давать семена.

КОРИЦА (*далчини*). Настоящую корицу получают из внутреннего слоя коры вечнозеленого дерева *Cinnamomum zeylanicum*. Родом это дерево из Шри-Ланки и Западной Индии. Покупайте тонкие, высушенные на солнце палочки корицы. Если вы пользуетесь целыми палочками корицы в *чатни* или в рисовых блюдах, то перед подачей к столу их необходимо вынуть. Вместо того чтобы покупать молотую корицу, лучше купите целые палочки, прожарьте их на сухой сковороде и размалывайте по мере надобности. Другая разновидность корицы — кора дерева *Cinnamomum cassia* — продается обычно большими кусками или в виде порошка. Эта немного горькая корица с

сильным запахом, хотя и используется очень широко, по своим качествам сильно уступает настоящей, которая приятна на вкус и имеет сладковатый привкус. Настоящая корица укрепляет сердце и излечивает болезни мочеполовых путей.

КУРКУМА (*халду*). Представляет собой корень растения из семейства имбирных, *Curcuma longa*. Корень всех оттенков, от темно-оранжевого до красновато-коричневого, но в сушеном и молотом виде всегда ярко-желтый. Применяется в небольших количествах для окраски блюд из риса и для придания свежего, острого аромата овощам, супам и закускам. Измельченная куркума долго сохраняет способность окрашивать, но быстро теряет свой аромат. Дома достаточно иметь около 30 г куркумы, если только вы не готовите ежедневно рис и карри. С куркумой надо обращаться осторожно, поскольку она оставляет невыводимые пятна на одежде и легко возгорается. Согласно «Аюрведе», куркума очищает кровь, улучшает пищеварение, излечивает язву, помогает при диабете, применяется как мочегонное средство. При наружном применении куркума излечивает многие заболевания кожи и очищает ее.

ЛИСТЬЯ КАРРИ (*кари патти* или *митха ним*). Свежие листья дерева кари (*Murraya koenigii*), растущего в Юго-Западной Азии, которые применяют в основном для ароматизации и для придания своеобразного вкуса овощным карри и супам. Сухие листья легче достать, чем свежие, но они менее ароматны. При изготовлении карри или *масалы*, свежие или сухие листья карри следует обжаривать в масле до тех пор, пока они не станут хрустящими.*

ЛИСТЬЯ МЯТЫ (*пудина ки патти*). Самые распространенные разновидности — это мята курчавая (*Mentha spicata*) и мята перечная (*Mentha piperita*). Листья мяты используют для окрашивания блюд и придания напиткам освежающего вкуса, а также для приготовления мятного *чатни*. Хорошо сочетается также с овощами, *далами* и салатами. Мята стимулирует пищеварение и помогает при тошноте и рвоте. Это растение легко вырастить у себя дома, практически в любой земле, на солнце или в тени. Сухая мята теряет цвет, но сохраняет

* Эта пряность в России практически неизвестна. Ее можно найти лишь в индийских и китайских ресторанах.

аромат. Мята обладает тонизирующими свойствами, улучшает пищеварение, стимулирует деятельность печени и кишечника.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ (*джайнхал*). Это ядро плода тропического дерева *Myristica fragrans*. Покупайте только целые, круглые, плотные, маслянистые и тяжелые орехи. Они могут быть темными или белыми (из-за извести, применяемой для отпугивания насекомых). Натертый мускатный орех используют в малых количествах (иногда в сочетании с другими пряностями) для придания аромата пудингам, молочным сладостям и овощным блюдам. Очень хорошо сочетается со шпинатом и зимними сортами тыквы. Часто входит в состав *гарам-масалы*. Лучше натирать орех прямо в блюдо, поскольку, натертый, он быстро теряет свой аромат. Целые или молотые орехи нужно хранить в герметичном сосуде. Как и многие пряности, стимулирует пищеварение и излечивает хронические риниты.

ПОРОШОК МАНГО (*аячур*). Зеленые плоды дерева манго *Mangifera indica* нарезают на пластинки, затем высушивают и размалывают в порошок. Применяют как ароматизирующую и подкисляющую добавку в овощных карри. Его можно использовать также для приготовления кислых напитков и в салатах. Жители Северной Индии применяют порошок манго для придания пище резкого и кислого привкуса так же широко, как жители западных стран — лимон. Обращайтесь с ним осторожно, поскольку он легко воспламеняется.

РОЗОВАЯ ВОДА (*гулаб джал*). Это разбавленная эссенция лепестков розы, полученная паровой перегонкой. Широко применяется для ароматизации индийских сладостей и блюд из риса. Розовую воду можно отмерять мерной ложкой, но если вы применяете эссенцию или концентрат, будьте осторожны в дозировке, отмеряя по каплям. Настояв розовые лепестки в течение суток в воде, можно получить разбавленный аналог розовой воды в домашних условиях. Розовая вода стимулирует деятельность сердца, а при наружном употреблении полезна для зрения, поскольку хорошо снимает усталость с глаз.*

СВЕЖИЙ ОСТРЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ (*хари мирч*). Эти ярко-красные или зеленые стручки *Capsicum annuum* можно купить и в

* Розовая вода, которая продается в парфюмерных магазинах, не годится для кулинарных целей. Вместо розовой воды можно использовать розовое масло.

азиатских магазинах, и в универсамах. Остроту пище придают, главным образом, плоские круглые белые семена, находящиеся в стручках. Если вам нужен только аромат, осторожно разрежьте стручок и выньте семена кончиком маленького ножа. Если вы брали перец в руки, тщательно вымойте их теплой водой с мылом, потому что содержащиеся в перце эфирные масла раздражают кожу. Храните стручки нематыми, завернув в газету, в холодильнике.

СЕМЕНА ГОРЧИЦЫ ЧЕРНОЙ (*пau*). Индийская кухня не была бы индийской кухней, если бы в ней не применялись семена *Brassica juncea*. Семена черной горчицы мелкие (меньше, чем у желтого сорта, культивируемого в Европе), круглой формы, красновато-коричневого цвета. Острые на вкус, имеют ореховый запах. Придают своеобразие и внешнюю привлекательность блюду. Поджаривание семян горчицы — один из ключевых моментов приготовления *масалы*. Для этого нужно нагреть немного топленого или растительного масла до высокой температуры (пока оно не начнет дымиться) и всыпать туда семена. Через несколько секунд они начнут трещать и лопаться, делаясь из черных серыми и распространяя характерный ореховый запах. В бенгальской кухне семена горчицы иногда используются в сыром виде в форме пасты, растертые с имбирем, острым перцем и небольшим количеством воды.

СЕМЕНА КАЛИНДЖИ (*калинджи*). Черные семена растения *Nigella sativum*, имеющие форму слезинки. Семена этого растения внешне очень похожи на семена лука, но по вкусу и качествам не имеют с ним ничего общего. Они применяются в овощных блюдах, *далах* и в тесте для овощных *пакор* и придают им своеобразный аромат. Семена калинджи улучшают деятельность мозга, зрения и способствуют пищеварению. Если вам не удалось достать семена калинджи, исключите их из рецепта.*

СЕМЕНА КОРИАНДРА, цельные и молотые (*дхания сабут* и *песа*). Круглые, очень ароматные семена растения *Coriandrum sativum*. Одна из основных пряностей, используемых в индийской кухне; сейчас они становятся очень популярны и на Западе. В 1983 г. Америка и

* Семена калинджи известны в России и на Украине под названием «чернушка» или «нигелла». Иногда их называют также «римский кориандр» или «черный тмин». В Средней Азии их называют «седана». Там они используются при изготовлении хлебных изделий и продаются на рынках.

Англия импортировали более трех млн. т семян кориандра каждая. Масло кориандрового семени помогает усваивать крахмальную пищу и кориесплоды. Обычно кориандр измельчают непосредственно перед употреблением. Он придает пище свежий весенний аромат. Чтобы получить сильный аромат, покупайте целые семена и размалывайте их непосредственно перед употреблением в кофемолке. Размолотый кориандр обычно добавляется не в *масалу*, а непосредственно в овощи, но цельные семена кориандра следует слегка поджарить вместе с другими пряностями.

СЕМЕНА ИНДИЙСКОГО ТМИНА (КУМИН, АЖТОН или АЙО-ВАН) (*сафед джира, сабут и песа*). Семена белого индийского тмина — *Cuminum cyminum* — важный компонент в рецептах овощных карри, рисовых блюд, закусок и *дала*. Хотя молотый кумин продается в универсамах, лучше смолоть его самим. Если по рецепту требуется поджаренный кумин, положите нужное количество семян на заранее подогретую сковороду и поджаривайте их, периодически встряхивая сковороду, пока они немного не потемнеют и не начнут распространять специфический аромат. Если требуется поджаренный молотый кумин, измельчите уже поджаренные семена в электрокофемолке или в ступке. Чтобы семена кумина придали пище характерный вкус, они должны быть как следует поджарены. При приготовлении *масалы* их кладут в масло одними из первых. Семена кумина способствуют пищеварению и разделяют целебные свойства семян калинджи.

Семена черного кумина (*кала джира*) — *Cuminum nigrum* — темнее и мельче, чем белые, имеют более горький вкус и острый запах. Они не требуют такого длительного обжаривания, как семена белого кумина.*

СУШЕНЫЙ ОСТРЫЙ СТРУЧКОВЫЙ ПЕРЕЦ (*сабут лал мирч*). Острота и аромат высушенных стручков красного перца (*Capsicum frutescens* и *Capsicum annuum*) сделали их одной из самых популярных пряностей в индийской кулинарии. Если вам нужен измельченный перец, растолките его в ступке или разломайте пальцами на мелкие ку-

* Семян белого тмина, используемого в индийской кулинарии, у нас не бывает в продаже. Преданные привозят их из Индии или приобретают в московском ресторане «Бомбей». Многие преданные за неимением индийского используют обычный тмин, хотя у него совершенно другой вкус и его нельзя считать адекватной заменой. Семена черного кумина продаются на рынках Средней Азии, где они известны под названием «зира».

сочки. Не забудьте после этого тщательно вымыть руки. Если вы не любите перец, можно класть меньшее количество или не класть его в блюдо совсем.*

ТАМАРИНД (*имли*). Высушенная коричневая мякоть (иногда с темными, блестящими семенами) больших, широких стручков тропического дерева *Tamarindus indica*. Очень кислая приправа.

Для употребления выньте семена и разломите или мелко нарежьте мякоть. Кипятите кусочки мякоти в течение 10 мин в небольшом объеме воды, пока они не размякнутся и не распадутся (250 мл воды на 225 г тамаринда). Затем с помощью сита выжмите из мякоти как можно больше жидкости. Оставшуюся мякоть выбросьте, а жидкость используйте в качестве приправы. Если тамаринда нет, можно имитировать его вкус, смешав сок лимона и коричневый сахар.

ФЕНХЕЛЬ (*сауф*). Семена растения *Foeniculum vulgare*. Известен также под названием «сладкий тмин». Его длинные бледно-зеленые семена похожи на семена тмина и кумина, но больше их по размеру и отличаются по цвету. По вкусу они напоминают анис или лакричник. Семена фенхеля иногда используют в приправах. Поджаренный фенхель жуют после еды для освежения рта и улучшения пищеварения. Если вы не смогли найти его, замените равным количеством семян аниса. Фенхель улучшает пищеварение, стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей и очень полезен при гастритах, язвах желудка и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.**

ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ (*кали мирч*). Семена вьющегося тропического растения *Piper nigrum*. Одна из самых широко употребляемых пряностей в мире. Придает пище остроту и, как и другие острые пряности, облегчает ее переваривание. Размолотый черный перец, хотя и удобнее в пользовании, быстро утрачивает свой вкус и аромат, поэтому мы рекомендуем пользоваться горошком, размалывая его в кофемолке в необходимом количестве непосредственно перед употреблением. Белая разновидность черного перца (*сафед мирч*) — не что иное, как незрелый черный.

* В России красный стручковый перец продается на рынках в свежем и сушеном виде, он гораздо крупнее описанного выше, и его следует брать в меньшем количестве.

** Семена фенхеля, а также семена аниса продаются в аптеках.

ШАМБАЛА (*метхи*). *Trigonella fenumgraecum*. Относится к семейству бобовых. Излюбленное растение индийцев. В пищу используют листья и нежные стебли. Его квадратные по форме, плоские коричневато-бежевые семена незаменимы во многих овощных блюдах, *дале* и закусках. Индийские женщины едят семена шамбалы с неочищенным пальмовым сахаром после родов, чтобы укрепить спину, восстановить силы и стимулировать приток грудного молока. Шамбала стимулирует пищеварение и работу сердца, помогает при запорах и коликах. Семена шамбалы имеют горьковатый привкус, поэтому не берите больше, чем указано в рецепте, и будьте очень внимательны, поджаривая их. Они должны оставаться светло-коричневыми. Если при поджаривании семена приобрели красно-коричневый оттенок, они сделают блюдо горьким. Как и кориандр, шамбалу легко вырастить самим (см. стр. 86).*

ШАФРАН (*кесар*). Шафран называют «царем пряностей». Это сушеные рыльца крокуса шафранового, *Crocus sativus*, выращиваемого в Кашмире, на Кавказе, в Испании, Португалии и Китае. В каждой цветке крокуса только три шафрановые жилки, поэтому для получения одного килограмма шафрана требуется около 300 000 цветов, причем жилки выбираются вручную. Шафран стоит очень дорого, но даже самое малое его количество в еде достаточно ощутимо. Будьте осторожны: не спутайте его с дешевым заменителем шафрана. Они очень похожи по своему виду и имеют одинаковый цвет, однако заменитель шафрана полностью лишен характерного для настоящего шафрана аромата. Шафран лучшего качества — темно-красный или красно-коричневый и мягкий на ощупь. При старении шафран бледнеет, высыхает, становится хрупким и в значительной степени утрачивает свой аромат.

Аромат шафрана тонок и приятен. Он придает глубокий оранжево-желтый цвет блюдам. Его применяют для окрашивания и ароматизации сладостей, блюд из риса и напитков. Чтобы получить сильный аромат и ярко-оранжевый цвет, немного поджарьте жилки шафрана на сухой сковородке на медленном огне, затем разотрите в порошок и размешайте в столовой ложке теплого молока. Потом влейте молоко

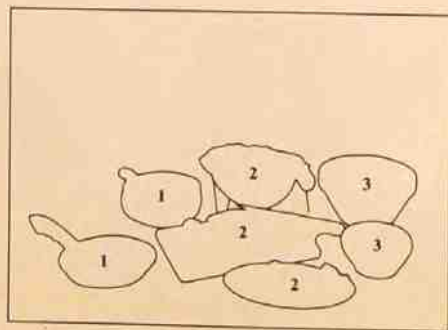
в блюдо, которое надо ароматизировать. Иногда шафран продается в виде порошка, запах которого в два раза сильнее, чем у шафрановых жилок. Согласно «Аюр-веде», шафран обладает тонизирующими свойствами и полезен всем без исключения. Он делает кожу чистой, укрепляет сердце и помогает при мигренях и язве желудка. Добавленный в горячее молоко, шафран облегчает его усвоение.

* В русской кулинарии шамбала не применяется, ее невозможно купить ни в магазинах, ни на рынках России, но она широко распространена в Армении под названием «чаман». Она придает ореховый привкус блюдам, поэтому в некоторые овощные блюда вместо шамбалы можно добавить слегка поджаренный и измельченный фундук (лесной орех).

Молочные продукты



- 1 Гхи (топленое масло) 101
- 2 Панир (домашний сыр) 103
- 3 Дахи (йогурт) 106



И современные кулинарные книги, и древние Веды превозносят молоко как замечательный продукт, который содержит все питательные вещества, необходимые для здоровья. В ведических писаниях говорится, что молоко способствует развитию тонких тканей головного мозга, необходимых для гармоничного духовного развития. В ведические времена многие йоги жили только на молоке, которое было в таком изобилии, что домохозяйства раздавали его бесплатно. Поскольку молоко способствует физическому и духовному развитию человека, в ведическом обществе оно считалось жизненно необходимым и самым важным продуктом питания цивилизованного человека.

Ценность молока и молочных продуктов определяет место коров в обществе. Люди должны охранять коров и заботиться о них. Так же как и человек, корова счастлива, когда чувствует, что находится под надежной защитой. Корова, которой позволяют кормить своего теленка и которая уверена, что хозяин не убьет ее, когда она перестанет доиться, чувствует себя в безопасности и дает больше молока, которое к тому же более вкусное. В «Шримад-Бхагаватам» говорится, что коровы, находившиеся под защитой святого царя Юдхиштхиры, были так счастливы, что из их переполненного вымени непрерывно текло жирное молоко, которое увлажняло пастбища. Другой великий ведический царь, Махараджа Парикшит, был поражен, когда обнаружил в своем царстве человека, пытавшегося убить корову. Он тут же схватил преступника и наказал его.

Поскольку корова дает людям свое молоко, Веды считают ее одной из матерей человека. «Кровь коровы богата питательными вещества-

ми, — говорил Шрила Прабхупада, — но цивилизованные люди употребляют ее в виде молока». Бык же, на котором пашут, помогает производить зерно и потому считается отцом человека. Взаимозависимость, которая существует между человеком, быком и коровой, — совершенный пример царящей в природе гармонии, которая была установлена Самим Кришной. Корова и бык так ценятся еще и потому, что обеспечивают человека *панча-гавей*, пятью чистыми веществами — молоком, йогуртом, *ги*, навозом и мочой. Все эти вещества используются в ведических обрядах. Коровий навоз и моча обладают антисептическими свойствами, поэтому их применяют при проведении жертвенных обрядов и в медицине. В «Бхагавад-гите» Сам Кришна говорит о важности охраны коров (*го-раکشьям*). К сожалению, в нашем «развитом» цивилизованном обществе люди пренебрегают духовным знанием и убивают коров сотнями тысяч. «Это свидетельствует о том, — пишет Шрила Прабхупада, — что человеческая цивилизация сбилась с пути и катится к собственной гибели».

Предвидя возможные возражения со стороны людей, употребляющих в пищу мясо, можно сказать, что, поскольку Сам Кришна подчеркивает важность охраны коров, тот, кто, несмотря на все доводы рассудка, не способен отказаться от мяса, должен питаться мясом не столь важных животных, таких, например, как овцы, птицы и рыбы. Убийство коров недопустимо. Веды утверждают, что всякий, кто хоть как-то причастен к убийству коров, будет рождаться в материальном мире столько раз, сколько волосков на спине у коров, убитых по его вине или при его содействии. Убийство коров осуждается не только в Ведах. В Библии пророк Исаия говорит (66.3): «Закалывающий вола — то же, что убивающий человека».

В ведической культуре мясная пища как таковая не запрещена — определенной категории людей разрешено регламентированное употребление в пищу мяса некоторых животных. Однако на убийство коров наложен строжайший запрет. В связи с этим Шрила Прабхупада предлагал: если кто-то не может обойтись без мяса коровы, то пусть питается плотью тех коров, которые умерли естественной смертью. Вначале такого мяса может не хватать, но по прошествии некоторого срока люди не будут знать, куда девать мясо падших коров.

Самым важным доводом в пользу охраны коров является то, что Кришна любит их. Из ведических писаний мы узнаем, что на Кришналоке, в вечной обители Господа Кришны в духовном небе, живут коровы, называемые *сураби*, которых пасет Сам Господь. Более того, обитель Кришны называется Голока, что означает «планета коров».

Пять тысяч лет назад, когда Господь Кришна приходил в этот мир, Он провел Свои детские годы в селении Вриндаван, расположенном в Северной Индии. Все Его детские игры в кругу друзей-пастушков были так или иначе связаны с коровами и телятами. Поэтому Кришну иногда называют Говиндой, что значит «тот, кто доставляет радость коровам», и Гопалом — «другом коров». А за то, что Он ради развлечения воровал у соседей масло и йогурт, Его прозвали Маххана-таскарой, «воришкой масла».

Из коровьего молока получают три широко применяемых в ведической кухне продукта: *ги* (топленое масло), *панир* (свежий сыр), и *дахи* (йогурт). *Ги*, как основной компонент пищи, высоко ценилось еще в ведические времена: наряду с зерном и коровами оно считалось главным богатством домохозяев. *Ги* — это очищенное сливочное масло, и оно является идеальной средой для приготовления пищи. *Ги* получают, перетапливая сливочное масло на медленном огне, пока из него не испарится вся вода. Твердые частицы при этом удаляют, и таким образом получается прозрачное золотисто-желтое масло. *Ги* имеет тонкий сладковатый ореховый привкус, блюда, приготовленные на нем, отличаются ни с чем не сравнимым вкусом и ароматом. К тому же оно не повышает уровень холестерина в крови.

Кроме вкуса, *ги* имеет и другие достоинства. Так, например, его можно нагревать до высоких температур, и, в отличие от сливочного масла, оно не будет пениться или дымиться, потому что вода (кипящая при 100° С) и твердые белковые вещества (горящие при 125° С) из него удалены. Чистое *ги* не портится, более того, согласно «Аюрведе», чем дольше стоит *ги*, тем ценнее оно становится. Выдержанное *ги* (от года и более) приобретает целебные свойства. *Ги* — идеальная среда для тушения и жарения. Если вы введете этот продукт в свою кулинарную практику, перед вами откроется много новых возможностей, о которых вы раньше не подозревали.

Сыр, который производят на Западе, практически неизвестен в Индии, где люди предпочитают свежие молочные продукты. *Панир* — это домашний свежий творог, который упоминается во многих рецептах этой книги. Удалив из него излишки влаги, его можно добавлять в супы и овощные блюда или есть прямо так. Прессованный *панир* можно использовать для приготовления сладостей или, нарезав кубиками, добавлять в овощные блюда в сыром или жареном виде.

Без йогурта в Индии не обходится практически ни одна трапеза. Его либо подают на стол в маленькой чашке (при этом в него никогда не добавляют сахар), либо используют в приготовлении некоторых

блюдо. Йогурт с его нежным вкусом прекрасно сочетается с острыми блюдами, а если его добавить в рис или овощи, то их легче есть руками, поскольку йогурт в этом случае служит связующей средой. «Аюрведа» советует употреблять йогурт вместе с другими блюдами. Пить йогурт отдельно не рекомендуется.

Своими целебными свойствами йогурт обязан находящимся в нем полезным бактериям. Не употребляйте магазинный йогурт, который подвергался тепловой обработке или стерилизовался, в который добавлены искусственные консерванты, сахар и ароматические вещества. При такой обработке все полезные бактерии йогурта уничтожаются. Попробовав приготовить йогурт у себя дома, вы убедитесь в том, насколько легко и приятно делать его самим.

Ги

Топленое масло

Сделать топленое масло (ги) совсем не сложно, однако это требует довольно много времени. Чтобы выявить сладкий ореховый привкус растопленного масла, нужно долго топить его на медленном огне, пока из него не испарится вся вода, а твердые частицы молока не отделятся и не всплывут на поверхность. Удалив эти частицы, вы получите чистое, янтарного цвета ги.

от 1 до 5 кг несоленого сливочного масла

Растопите масло в большой толстостенной кастрюле (или котле) на среднем огне и доведите его до кипения. Когда на поверхности масла образуется белая пена, уменьшите жар, насколько это возможно, и оставьте кастрюлю в открытом виде на огне. Время от времени снимайте твердые частицы, поднимающиеся на поверхность. Следите, чтобы масло не подгорело. Если масло топить на сильном огне или слишком долго, оно потемнеет и начнет издавать едкий запах.

Время приготовления топленого масла зависит от количества, которое вы перетапливаете. (См. таблицу.)

Готовое топленое масло имеет золотистый цвет и прозрачно настолько, что сквозь него можно увидеть дно кастрюли. Аккуратно перелейте ги в банку или глиняный горшок и дайте остыть до комнатной температуры, не закрывая крышкой. Твердые белковые частицы, снятые с поверхности масла, и осадок, оставшийся на дне кастрюли, можно добавить в овощные блюда, супы, отварной рис и т.д.

Правильно приготовленное ги может храниться неограниченно долго. Держать его нужно в закрытых сосудах в сухом прохладном месте.

| Количество сливочного масла | Время приготовления | Выход ги |
|-----------------------------|---------------------|----------|
| 1 кг | 1 час | 800 г |
| 2,5 кг | 3 часа | 2,2 кг |
| 5 кг | 5 часов | 4,6 кг |

Некоторые рекомендации по пользованию ги

- Есть два вида *ги*: настоящее и искусственное (овощное). Во всех рецептах этой книги имеется в виду настоящее *ги* (*узлы ги*), то есть топленое масло, которое можно приготовить в домашних условиях. Овощное *ги* — это смесь разных растительных масел, которая продается в больших банках. Оно дешевле, но по вкусу не идет ни в какое сравнение с настоящим.
- *Ги* — это чистый сливочный жир. Оно не прогоркает, его можно хранить месяцами, даже не в холодильнике.
- Все продукты, которые вы собираетесь обжаривать в масле, нужно сформовать, нарезать или скатать заранее. Если вы собираетесь делать *масалу*, подготовьте все пряности заранее, чтобы масло не стorerело, пока вы ищете нужный компонент.
- Если вы хотите что-то обжаривать в *ги*, то прежде, чем положить масло на сковороду, убедитесь, что она абсолютно сухая. Остерегайтесь попадания воды в раскаленное *ги*, иначе оно начнет разбрызгиваться.
- Если вы жарите в *ги* влажные овощи, то *ги* может пениться, так что не следует накладывать овощи до краев, чтобы масло не перелилось через край. Достаточно ли нагрелось масло для жарения во фритюре, можно определить, бросив в него кусочек того, что вы собираетесь жарить. — он должен сразу подняться на поверхность и зашипеть. Когда *ги* нагреется до нужной температуры, уменьшите огонь до такой степени, чтобы оно не горело.
- Если *ги* перегрето, то продукты не прожарятся как следует, если же оно недостаточно нагрето, то они слишком пропитаются маслом. кладите в посуду с нагретым *ги* только один слой того, что вы жарите. Если сразу положить слишком много продукта, то температура *ги* снизится.
- Чтобы не расходовать зря *ги*, которое преданные иногда называют «жидким золотом», дайте ему стечь с поджаренных продуктов в дуршлаг или сите. Дуршлаг или сито поместите над сковородой, куда соберется стекающее масло. Профильтруйте масло через марлю или мелкое сито, прежде чем вторично пользоваться им, иначе остатки того, что вы жарили в нем раньше, будут гореть, обесцвечивая *ги* и портя его вкус.
- Обжаривать продукты в одном и том же масле можно несколько недель, пока оно не начнет пригорать. Если *ги* даже после фильтрации остается темным или издает едкий запах, его нужно выбросить.

Панир Домашний сыр

Свежий сыр, называемый на хинди паниром, можно есть как отдельное блюдо, а можно использовать в различных блюдах. Ничто не может заменить панир. Никакой другой сыр не может соперничать с ним по универсальности применения и тонкому вкусу.

**10 чашек (2,3 л) молока
5 ст. л. лимонного сока
или 2 ч. л. лимонной кислоты,
или 300 мл йогурта,
или 2½ чашки (600 мл) кислой сыворотки**

Поставьте молоко на средний огонь в кастрюле, достаточно большой, чтобы молоко, поднявшись, не убежало. Пока молоко нагревается, приготовьте свертывающее вещество и дуршлаг, выставив его двумя слоями марли и поставив на сосуд для стекания сыворотки.

Когда молоко начнет подниматься, добавьте к нему свертывающее вещество. Почти сразу же, как по волшебству, губкообразный *панир* отделится от прозрачной желто-зеленой сыворотки. Снимите кастрюлю с огня. Если сыворотка не прозрачная, поставьте кастрюлю снова на огонь и добавьте еще немного сворачивающего вещества. Ни в коем случае не держите *панир* на огне слишком долго, иначе он получится жестким.*

После полного разделения сыворотки и творога снимите кастрюлю с огня и откиньте *панир* в марлю. Промойте его под струей холодной воды полминуты, чтобы он стал плотнее и чтобы удалить свертывающее вещество, которое может испортить вкус *панира*. Затем отожмите остаток жидкости следующими способами:

* Молоко, которое продается в наших магазинах, не всегда можно свернуть таким способом, так как для консервации в него добавлены вещества, препятствующие сворачиванию. Даже при большом количестве сворачивающего вещества, молоко сворачивается частично и остается беловатым. В этом случае молоко нужно оставить на несколько часов, пока все твердые частицы не поднимутся на поверхность, образуя плотный творожный слой.

Если у вас нет указанных сворачивающих веществ, вы можете использовать простоквашу, кефир или сметану (но только комнатной температуры, а не из холодильника!).

- Если вам нужен плотный *панир* для изготовления кубиков сыра или творожных сладостей, свяжите марлю, в которой он находится, и положите на некоторое время под пресс. Чем дольше *панир* будет находиться под прессом, тем тверже получится. Можно также повесить его в марле и оставить, пока не стечет вся влага и *панир* не затвердеет.
- Если вам нужен мягкий творог, просто затяните марлю потуже и выжмите воду.

Время приготовления — около 30 мин

Что нужно помнить при изготовлении панира

Иногда свежий творог называют *ченной*, а прессованную *ченну* — *паниром*. Однако в данной книге мы называем свежий творог *паниром*, а отжатый творог — прессованным *паниром*. Следует помнить, что термины «сыр», «индийский сыр», «творог», «*панир*» относятся к одному и тому же продукту — *паниру*. Количество молока, необходимое для получения определенного количества *панира* и прессованного *панира* (находившегося под прессом в течение 10 минут) приведено в таблице.

| Количество молока створоженного, л | Выход панира, г | Выход прессованного панира, г |
|------------------------------------|-----------------|-------------------------------|
| 0,6 | 100 | 75 |
| 1,7 | 250 | 200 |
| 3 | 400 | 350 |

Ниже описаны свойства обычно употребляемых свертывающих веществ.

- **Лимонный сок.** Он придает *паниру* слабый кислый вкус. Для сворачивания 0,6 л молока требуется примерно 1 ст. л. лимонного сока.
- **Лимонная кислота.** Эти кристаллы, продающиеся в любой аптеке и в большинстве универсамов, очень практичны с точки зрения применения и хранения. Для получения хорошего плотного творога растворите лимонную кислоту в небольшом количестве теплой воды (30 мл

на одну чайную ложку), доведите молоко до кипения и сразу начинайте понемногу вливать раствор лимонной кислоты, постоянно размешивая молоко, пока оно не свернется полностью. Затем прекратите мешать и снимите кастрюлю с огня. Излишнее количество лимонной кислоты приведет к получению крупитчатого, плохо формующегося творога. Для сворачивания 0,6 л молока требуется около ½ чайной ложки лимонной кислоты.

- **Йогурт.** Некоторые повара предпочитают использовать йогурт, потому что он позволяет получить густой и мягкий *панир*. Перед добавлением йогурта к кипящему молоку, разбавьте его небольшим количеством теплого молока. Для сворачивания 0,6 л молока требуется обычно 4–5 столовых ложек йогурта.
- **Сыворотка.** Сыворотка, оставшаяся от свернувшегося молока, тоже может применяться как свертывающее вещество, если постоит в тепле в течение суток. Сыворотка должна быть кислой, поэтому она лучше сворачивает молоко, если стоит двое суток и больше. Как и лимонный сок, она придает сыру слегка кислый вкус. Чтобы свернуть 0,6 л молока требуется не менее ⅓ чашки (150 мл) сыворотки.

Дахи

Йогурт

Чтобы научиться хорошо готовить йогурт, требуется некоторый опыт. Помните: посуда должна быть идеально чистой, иначе в йогурт могут попасть ненужные виды бактерий.

10 чашек (2,3 л) цельного молока
¼ чашки (50 мл) обычного йогурта

Доведите молоко до кипения в кастрюле и снимите с огня. Для того чтобы йогурт получился плотным, можно упарить молоко на одну четверть. Немного остудите молоко (можно поместить кастрюлю с молоком в холодную воду).

Идеальная температура для бактерий йогурта 43–45° С. Если у вас нет термометра, вы можете определить температуру молока и без него. Она должна быть такой, чтобы вы могли удержать в молоке мизинец, не обжигаясь, в течение десяти секунд (обычно столько времени требуется, чтобы произнести: «Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе»). Добавьте йогурт в подготовленную чашку с небольшим количеством теплого молока, размешайте, а затем вылейте эту смесь в кастрюлю с молоком и как следует перемешайте. В холодную погоду для закваски требуется немного больше йогурта.

Для роста бактерий йогурта сквашиваемое молоко должно несколько часов постоять в тепле совершенно неподвижно. Температуру молока нужно поддерживать постоянной, завернув закрытую крышкой кастрюлю в плотную ткань и поместив ее вблизи источника тепла. Старайтесь не двигать кастрюлю вплоть до полного загустевания йогурта. Чтобы йогурт загустел, обычно требуется 4–8 час. Когда он будет готов, поставьте его в холодильник, чтобы остановить рост бактерий, иначе они будут продолжать поедать молочный сахар в йогурте и через два дня он прокиснет.

Йогурт может храниться 4–5 дней. Не забывайте оставить немного закваски для следующего раза. Если исходная культура росла плохо, замените ее свежим покупным йогуртом.

Время приготовления — 15 мин
Время созревания йогурта — 4–8 час

Йогурт — одно из лучших естественных лекарств

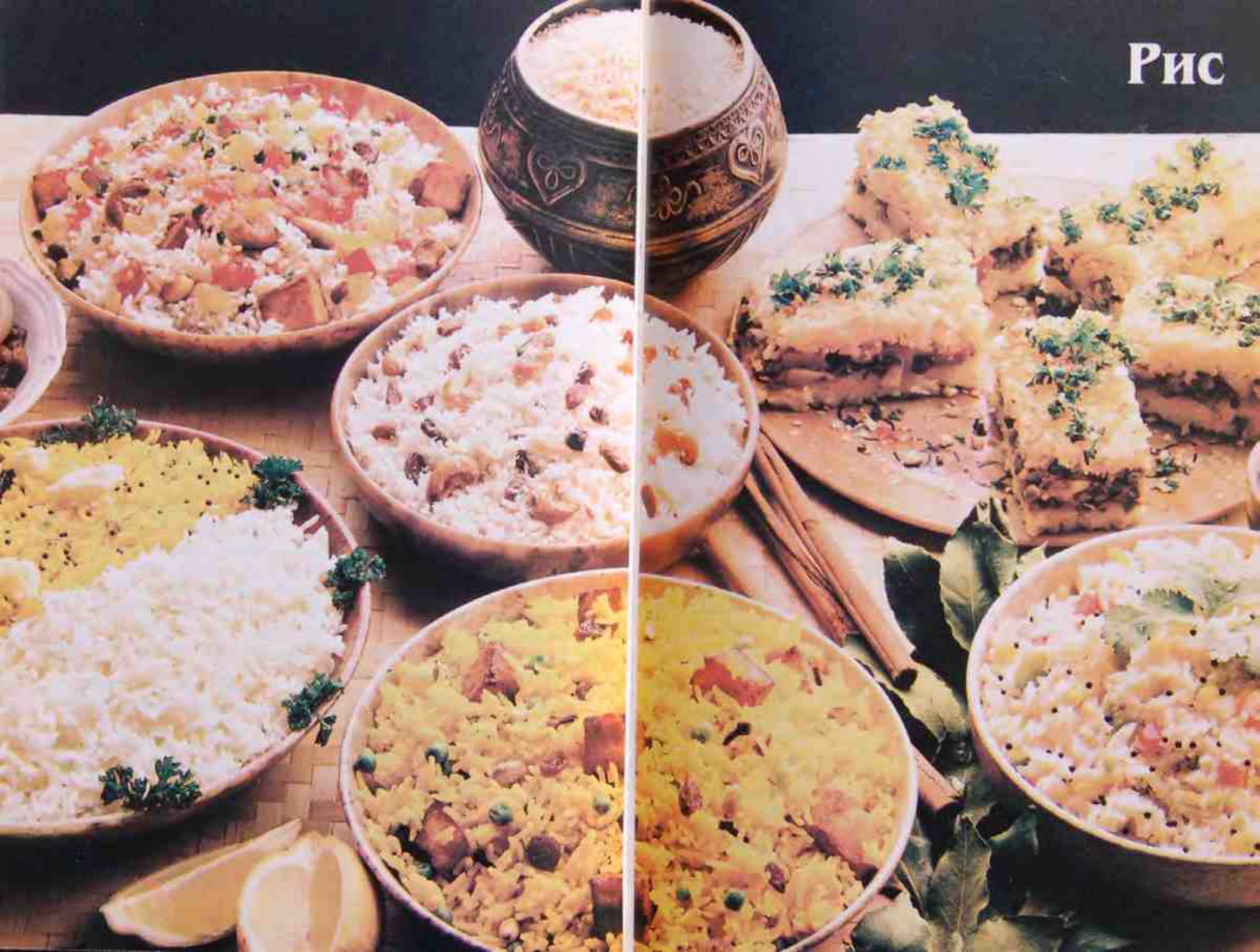
Йогурт занимает очень важное место в ведической системе питания, так как его можно использовать при приготовлении большого количества самых разных блюд. Кроме того, он обладает целебными свойствами, подробно описанными в «Аюр-веде».

За пределами Индии йогурт особенно популярен среди народов Кавказа и в странах Балканского полуострова, которые славятся своими долгожителями. Связь между регулярным употреблением в пищу йогурта и долголетием обнаружил около ста лет назад русский ученый Илья Мечников. Большим вкладом этого ученого в науку является теория самоотравления микробными и иными ядами, согласно которой содержимое толстой кишки может попасть в ток крови и таким образом отравить весь организм. Исследовав и опросив многих долгожителей России и стран Азии, проживших 100 и более лет, Мечников обнаружил, что они в большом количестве употребляли йогурт и простоквашу. Он пришел к выводу, что своим долголетием они обязаны молочнокислым бактериям, которые вытесняют бактерии гниения в кишечнике. С появлением его теории возник интерес к йогурту как к целебному напитку. По мере того как современная наука открывает все новые замечательные свойства йогурта, он становится все более и более популярным в странах Запада.

Вот несколько примеров этих свойств:

- Йогурт производит молочную кислоту, которая уничтожает бактерии, вызывающие гниение пищи в толстой кишке и являющиеся одной из причин болезней и преждевременного старения.
- Поскольку молочный белок в йогурте частично переварен бактериями *Lactobacillus bulgaris*, он усваивается организмом гораздо быстрее, чем молоко. Так, за один час молоко переваривается на 32%, а йогурт за то же время усваивается на 91%.
- Йогурт богат белками, минеральными солями, ферментами и витаминами, даже такими редкими, как D и В₁₂.
- Йогурт дает кишечным бактериям их любимую пищу — лактозу. Тем, у кого микрофлора кишечника разрушена антибиотиками, врачи рекомендуют пить йогурт, чтобы восстановить ее.
- Йогурт является природным антибиотиком. Он способен уничтожать некоторые виды амёб и такие опасные бактерии, как стафилококки, стрептококки и тифозные палочки.

Рис



- 1 Чавал (белый рис) 114
- 2 Нимбу чавал (лимонный рис) 116
- 3 Палак чавал (рис со шпинатом) 117
- 4 Нарьял чавал (рис с кокосовым орехом) 118
- 5 Масала бхат (пряный рис) 119
- 6 Дахи бхат (рис с йогуртом) 120
- 7 Матар пулао (рис с зеленым горошком и сыром) 121
- 8 Кесар панир пулао (шафрановый рис с сырными шариками) 122
- 9 Сабджи пулао (рис с овощами) 124
- 10 Себ пулао (яблочный рис) 125
- 11 Бирияни (рис, запеченный с овощами) 126
- 12 Пушпанна (разноцветный рис) 128

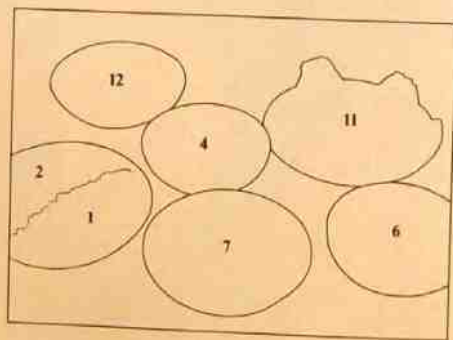


Рис — один из самых важных продуктов ведической кулинарии. В Индии, где большинство людей ест рис, как минимум, один раз в день, известно поистине бесчисленное множество способов его приготовления и вариантов сочетания с другими продуктами.

Из риса, приготовленного с травами, пряностями, орехами, изюмом, домашним сыром и овощами, получается сытное *пулао*. Отварной рис, приправленный специями и смешанный с йогуртом, представляет собой охлаждающее блюдо для жаркого летнего дня. Приготовленный вместе с *далом*, овощами и специями, он превращается в изысканное универсальное блюдо, которое может заменить целый обед. А сваренный в молоке с сахаром и сладкими специями, рис становится основой сливочного пудинга. Вы можете смолоть рис в муку, запечь его в духовке или приготовить из него блины, клецки, сладости и легкие закуски.

Какое бы блюдо вы ни решили готовить, первый шаг — это выбрать подходящий сорт риса. Преданные никогда не используют рис-полуфабрикат, который по вкусовым свойствам и питательной ценности оставляет желать лучшего. Кроме того, желательно предлагать Кришне только те блюда, которые вы приготовили собственными руками.

Для разных блюд нужны разные сорта риса. Чаще всего преданные используют рис с длинными зернами — он всегда получается рассыпчатым. Рис с зернами среднего размера подходит для блюд, в которых рис сочетается с *далом* (*кичри*, *самбар* и т.д.). Рис с короткими зернами хорошо подходит для молочных пудингов, а мука из него —

для блинов *доса*. Если вы предпочитаете бурый рис, помните, что его следует варить около часа (45 мин в скороварке) и что для его приготовления требуется больше воды, чем для белого.

Три самых лучших сорта риса с длинными зернами — это североиндийский «Патна», американский «Каролина» и дехрадунский *басмати*, из которых последний считается наилучшим. Те, кто собирает, обмолачивает и отвеивает *басмати*, не отбеливают, не шлифуют и не промасливают его, как это обычно делают с другими сортами, чтобы придать им более привлекательный товарный вид, из-за чего они теряют многие ценные свойства и проигрывают во вкусе. Рис *басмати* очень питателен, легок в приготовлении и имеет своеобразный ореховый привкус и аромат. Купить его можно почти во всех индийских и азиатских бакалейных магазинах или в универсамках.*

Большая часть жителей Запада не знает, как правильно готовить рис. Обычно хозяйки наливают слишком много воды и варят его дольше, чем нужно. В результате рис разваривается и становится невкусным. Но если вы будете точно выполнять рекомендации, приведенные в рецептах этого раздела, то научитесь готовить рассыпчатый и вкусный рис.

Что необходимо помнить при приготовлении риса

- На одну порцию необходимо взять $\frac{1}{2}$ чашки (60 г) риса.
- Перед приготовлением рис следует перебрать, удалив из него камешки и шелуху. Высыпьте рис на один конец противня и передвигайте его с одного края на другой, тщательно просматривая зерна и выбирая камешки и мусор.
- Чтобы очистить рис от пыли, отрубей и крахмала, его нужно промыть. Высыпьте рис в большую чашку с холодной водой и помешайте его рукой. Вода сразу станет мутной от крахмала. Медленно слейте ее, придерживая зерна рукой или подставив сито. Повторите эту процедуру три-четыре раза, пока вода не станет относительно прозрачной.

* В России индийский рис *басмати* встречается в продаже сравнительно редко, поэтому преданные для приготовления рассыпчатого риса часто используют вьетнамский, с длинными зернами, а для пудингов берут корейскую разновидность риса с короткими зернами, который обычно продается в наших магазинах. Чтобы рис с короткими зернами получился рассыпчатым, его нужно долго (не менее 1 часа) вымачивать и много раз промыть холодной водой для удаления избытка крахмала.

• Прежде чем варить рис, замочите его на 15–30 минут, — впитав воду, зерна будут не так прилипать друг к другу во время варки. Затем откиньте рис на сито и дайте стечь воде. Если вы собираетесь его обжаривать, вода должна стекать 10–15 минут.

• Перед отвариванием или запеканием риса его можно обжарить — это другой способ предотвратить разваривание риса. Осторожно обжарьте рис в небольшом количестве топленого, сливочного или растительного масла, постоянно помешивая, чтобы зерна не подгорели и как следует пропитались маслом. Обжаривать рис нужно до тех пор, пока часть зерен не станет прозрачной.

• Если вы готовите паровой рис, то на одну часть риса необходимо взять $\frac{1}{4}$ части воды. Если вы заранее вымочили рис, то воды можно взять меньше.

• Если вы готовите на пару большое количество риса, то воды также потребуется меньше. Так, например, если на 1 кг риса берут $\frac{1}{2}$ литра воды, то на 2 кг риса нужно взять около $2\frac{1}{4}$ литра воды.

• Если вы добавляете к рису кипящую воду, то несколько раз перемешайте его, чтобы предотвратить слипание зерен.

• В большинстве случаев пар, скопившийся в кастрюле, помогает варить рис, поэтому держите крышку плотно закрытой. Если крышка прилегает недостаточно плотно, закройте кастрюлю сначала алюминиевой фольгой, а сверху накройте крышкой. Если вы готовите рис на пару, огонь должен быть минимальным. Ни в коем случае не поднимайте крышку и не размешивайте рис, пока он не приготовится.

Размешивать рис нельзя по следующей причине. Когда рис набухает, впитывая в себя воду, в массе риса образуется сеть каналов для выхода пара, и если нарушить их структуру, то рис сварится неравномерно: на дне он либо разварится, либо подгорит, а наверху останется жестким.

• Рис готов, когда все зерна становятся мягкими. Если рис готов, откройте кастрюлю и пусть он постоит на огне еще 2–3 мин. Благодаря этому избыточная влага испарится, и зерна не слипнутся.

• Перед подачей риса к столу выньте все цельные пряности, которые соберутся наверху. Рис из кастрюли вынимайте слоями, стараясь не раздавить зерна. Затем осторожно разрыхлите рис вилкой.

Чавал

Белый рис

Правильно приготовленный отварной рис может стать деликатесом. Его можно украсить зеленью, ломтиками лимона или овощами, полить сверху масалой и подавать как отдельное блюдо. Сам по себе он является идеальным дополнением к изысканным и пряным блюдам. Добавив в него чайную ложку куркумы, размешанной в столовой ложке растопленного гхи, можно получить рис желтого цвета. Ниже приводятся три способа приготовления риса.

2 чашки (350 г) басмати
или другого белого риса
высокого качества
с длинными зёрнами

3½ чашки (825 мл) воды
2 ч. л. соли
1–2 ст. л. гхи или сливочного
то масла

Паровой рис. Этот способ приготовления риса — самый распространенный в Индии. При таком способе приготовления рис впитывает в себя не только воду, но и все пряности, добавленные к нему. Для этого рецепта вам потребуется кастрюля с плотно прилегающей крышкой, чтобы пар не выходил из нее. Если крышка закрывается неплотно, рис не проварится.

Если вы хотите придать особый аромат рису, то можете добавить в него немного лимонного сока, или щепотку куркумы, или несколько семян кумина, или зеленый острый перец, очищенный от семян, или кусочек свежего имбиря.

Промойте рис, замочите его на 15 мин, затем откиньте на дуршлаг или сито. Налейте в двухлитровую кастрюлю воду, положите соль и доведите до кипения. В другой кастрюле разогрейте топленое или сливочное масло на среднем огне и поджарьте осушенный рис, периодически помешивая его, чтобы каждое зернышко риса пропиталось маслом. Когда зерна станут прозрачными, высыпьте рис в кипящую воду, увеличьте огонь и дайте воде снова закипеть. При сильном кипении мешайте рис в течение минуты, чтобы разбить комки. Затем плотно закройте крышкой. Уменьшите огонь до минимума и варите 15–20 мин (в зависимости от сорта риса), пока рис не впитает в себя всю воду и не станет мягким и рассыпчатым.

Отварной рис. Это самый быстрый способ приготовления риса, по-

этому им лучше всего пользоваться в тех случаях, когда вы собираетесь смешивать рис с другими компонентами. Для этого рис (мытый или невымытый) варят в большем количестве воды, чем он может поглотить, и затем, уже готовый, откидывают на дуршлаг.

Доведите до кипения 10 чашек (2,3 л) подсоленной воды в кастрюле с толстым дном. Положите туда рис и варите в течение 10 мин. Чтобы определить готовность риса, выньте зернышко и раздавите его большим и указательным пальцами. Оно должно полностью раздаться, середина не должна быть твердой. Если середина твердая, варите еще несколько минут и снова проверьте готовность. Откиньте рис на дуршлаг, затем переложите в кастрюлю и положите сверху несколько маленьких кусочков сливочного масла.

Запеченный рис. Вначале рис варят до полуготовности, затем запекают в печи (в духовке). Это самый долгий способ приготовления риса, но он требует меньше внимания и позволяет избежать разваривания риса.

Разогрейте духовку до 150° С. Доведите до кипения 10 чашек (2,3 л) воды с солью. Добавьте рис. Быстро доведите до кипения и варите на сильном огне 4–6 мин. Откиньте рис на дуршлаг, дайте стечь воде, а затем переложите его в посуду для запекания и положите сверху несколько кусочков масла. Некоторые повара при этом сбрызгивают его молоком.

Закройте блюдо алюминиевой фольгой и заверните ее так, чтобы она пропускала как можно меньше пара, — рис должен вариться в собственном пару. Поставьте блюдо в духовку и запекайте в течение 20 мин. Если рис готов, зерна должны набухнуть, размякнуться и легко отделяться друг от друга.

Время приготовления:

Паровой рис — 20 мин
Отварной рис — 15 мин
Запеченный рис — 30 мин

Нимбу чавал

Лимонный рис

Лимонный рис — превосходное блюдо для летних пикников. Вкус и запах этому блюду придает в основном лимон, поэтому старайтесь не превышать рекомендованное количество приностей.

- | | |
|---|---|
| 2 чашки (350 г) басмати или другого риса хорошего качества с длинными зернами | 1 стручок зеленого острого перца, нарубленный |
| 1 ст. л. топленого или растительного масла | 3½ чашки (825 мл) воды |
| ½ ч. л. семян кумина | 2 ч. л. соли |
| 1½ ч. л. семян горчицы | ½ ч. л. куркумы (по желанию) |
| 5 листьев карри (если есть) | ½ чашки (125 мл) лимонного сока |
| 1 палочка корицы дл. 5 см | 2 ст. л. сливочного масла |
| | 1 лимон |
| | 5–6 стеблей петрушки |

Промойте рис в холодной воде и замочите на 15–20 мин. Затем откиньте на дуршлаг или сито и дайте воде стечь. Тем временем нагрейте в кастрюле топленое или растительное масло на среднем огне и бросьте в него семена кумина, семена горчицы, листья карри и корицу. Когда цвет семян кумина изменится, положите туда же нарезанный перец, а затем осушенный рис.

Обжаривайте рис, помешивая, 2–3 мин. Когда зерна начнут становиться прозрачными, налейте в рис соленую воду, доведите до кипения и дайте ей покипеть одну минуту. (Если вы хотите, чтобы рис был желтого цвета, вместе с водой добавьте куркуму.) Закройте кастрюлю. Уменьшите огонь и варите около 20 мин, пока рис не впитает в себя всю воду.

Снимите крышку и выньте кусочки палочки корицы. Сбрызните рис лимонным соком и положите сверху кусочки масла. Варите без крышки еще 2–3 мин. Осторожно перемешайте рис вилкой. Положите в каждую порцию дольку лимона и веточку петрушки.

Время вымачивания риса — 15–20 мин

Время приготовления — 30 мин

Палак чавал

Рис со шпинатом

Программа Шрилы Прабхунады — пение, танцы, философия и прасад — имела большой успех в Кении. Кенийцы, как и бенгальцы, едят очень много зелени и риса, и, когда кенийские преданные готовят в качестве угощения рис со шпинатом, это блюдо никого не оставляет равнодушным.

- | | |
|---|--|
| 2 чашки (350 г) басмати или другого риса хорошего качества с длинными зернами | 1 ч. л. молотого кориандра |
| 1½ ч. л. соли | 2 лавровых листа |
| 3½ чашки (825 мл) воды | ¼ чашки (100 г) несоленого арахиса, слегка поджаренного (по желанию) |
| 250 г свежего шпината | 1 щепотка молотого черного перца |
| 1 ст. л. топленого масла | |

Тщательно промойте рис, замочите его на 15 мин, откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла. Налейте в кастрюлю воду, положите соль и поставьте на сильный огонь. Обрежьте грубые стебли шпината, листья как следует промойте и осушите. Затем сварите листья, опустив их в кипящую воду. Выложите листья в дуршлаг и промойте холодной водой. Дайте воде стечь и мелко нарубите их.

В кастрюле среднего размера нагрейте топленое масло (*ghee*) и поджарьте в нем кориандр и лавровые листья. Добавьте рис, помешивая, обжаривайте его, пока зерна риса не покроются маслом и не станут прозрачными. Добавьте нарубленный шпинат, быстро размешайте, затем залейте подсоленной водой и доведите до кипения.

Закройте крышку и варите на медленном огне в течение 20 мин. Если у вас есть арахис, положите его в кастрюлю, не перемешивая с рисом, за 5 мин до конца варки. Когда рис готов, добавьте черный перец. Перед подачей на стол осторожно перемешайте рис вилкой.

Время приготовления — 30–40 мин

Нарьял чавал

Рис с кокосовым орехом

В Индонезии, на острове Бали, в этом земном раю, которым правили некогда ведические цари, несколько лучших исполнителей традиционных танцев стали преданными Кришны. Когда в храме разыгрываются сцены из «Рамаяны», преданные нанимают для аккомпанемента оркестр «Гамелана», который состоит из 40–50 местных музыкантов, играющих на традиционных инструментах. Но музыканты так привязались к прасиду, особенно к изысканным блюдам из риса, таким, как нарьял чавал и другие, что вместо гонорара обычно просят только оплатить дорожные расходы и накормить их прасидом.

2 чашки (350 г) басмати или другого риса с длинными или средними зернами хорошего качества
3½ чашки (825 мл) воды
1 чашка (200 г) сахара
½ ч. л. молотых семян кардамона

2¼ чашки (150 г) тертого, слегка поджаренного кокосового ореха
½ чашки (50 г) поджаренных фисташек или орехов кешью
½ чашки (50 г) изюма
1 ст. л. сливочного масла

Замочите рис в воде на 1 час, затем осушите его. В кастрюле среднего размера вскипятите воду с сахаром и кардамоном. Бросьте в кипящую воду рис и доведите до кипения. Через 2–3 мин убавьте огонь до минимума, плотно закройте крышкой и варите 10 мин. Затем приоткройте крышку и быстро добавьте остальные компоненты. Варите до готовности еще 10 мин. После этого снимите крышку, и пусть рис доходит на медленном огне еще 2–3 мин, чтобы испарилась лишняя влага.

Осторожно размешайте рис. Подавайте *нарьял-чавал* к завтраку или обеду на керамическом блюде с блинами *масала-доса* или *атта-доса*.

Время вымачивания — 1 час
Время приготовления — 30 мин

Масала бхат

Пряный рис

2 чашки (350 г) басмати или другого риса с длинными зернами хорошего качества
3½ чашки (825 мл) воды
1 ч. л. соли
2 ст. л. топленого или растительного масла
2 ч. л. семян кумина
2 красных или зеленых стручка свежего острого перца, очищенных от семян и нарезанных

1 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. натертого свежего имбиря
½ ч. л. натертого мускатного ореха
3 растолченных стручка кардамона
2 ст. л. нарубленных листьев свежего кориандра или петрушки
2 ст. л. сливочного масла

Хорошо промойте рис, замочите на 15 мин, затем откиньте на дуршлаг на 15 мин. Налейте в кастрюлю подсоленную воду и поставьте на сильный огонь.

Нагрейте *ги* или растительное масло в кастрюле среднего размера и обжарьте в нем семена кумина и перец. Когда семена кумина начнут темнеть, добавьте корицу, имбирь, кардамон и мускатный орех. Быстро перемешайте, добавьте рис и продолжайте размешивать. Через 1–2 мин, когда рис немного поджарится, налейте кипящую воду, закройте кастрюлю крышкой и уменьшите огонь до минимума. Не поднимая крышки и не размешивая, варите 15–18 мин, пока рис не впитает всю воду.

Снимите крышку и держите кастрюлю открытой на медленном огне в течение нескольких минут. Выньте стручки кардамона и осторожно перемешайте рис вилкой, добавив в него сливочное масло и нарубленный свежий кориандр или листья петрушки. Пряный рис можно подавать с любыми овощными блюдами.

Время вымачивания и осушивания риса — 30 мин
Время приготовления — 20 мин

Дахи бхат

Рис с йогуртом

Рисовое блюдо дахи бхат, которое можно подавать и горячим, и холодным, очень популярно в Южной Индии. Это блюдо можно украсить зеленым или красным болгарским перцем, кусочками помидоров, жареным картофелем или сваренным на пару зеленым горошком.

- | | |
|---|--|
| 2 чашки (350 г) басмати или другого риса хорошего качества с длинными зернами | 2 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и мелко нарезанных |
| 1 ст. л. топленого или растительного масла | 1 ч. л. натертого свежего имбиря |
| 1 ч. л. урад-дала (если есть) | 3 чашки (700 мл) воды |
| 1 ч. л. семян горчицы | 1 ч. л. соли |
| $\frac{3}{4}$ ч. л. семян фенхеля | 1 чашка (240 мл) йогурта |
| | 1 ст. л. сливочного масла |

Промойте рис. Вымачивайте его около 15 мин и переложите в дуршлаг, дайте воде стечь. Нагрейте топленое или растительное масло в кастрюле среднего размера и бросьте туда урад-дала и семена горчицы. Сразу же закройте крышку. Когда семена горчицы перестанут трескаться, добавьте семена фенхеля, перец и имбирь, быстро размешайте. Добавьте рис и, помешивая, поджаривайте в течение одной-двух минут, пока зерна не станут прозрачными. Влейте воду, добавьте соль и доведите до кипения. Закройте кастрюлю, уменьшите огонь до минимума и варите 18–20 мин.

За пять минут до готовности поднимите крышку, добавьте йогурт и масло и быстро размешайте вилкой. Снова закройте и продолжайте варить, пока зерна не набухнут и рис не впитает большую часть жидкости. После этого снимите крышку и дайте рису постоять на огне еще 2–3 мин, чтобы испарилась лишняя влага.

Время вымачивания — 15 мин
Время приготовления — 25 мин

Матар пулао

Рис с зеленым горошком и сыром

Рисовые блюда под общим названием пулао очень красивы на вид. Пулао выглядит так аппетитно благодаря различным добавкам. Некоторые повара кладут в него не менее дюжины различных продуктов, а иногда и больше.

- | | |
|---|--|
| 2 чашки (350 г) басмати или другого высококачественного риса с длинными зернами | 2 ст. л. топленого масла |
| 200 г прессованного панира | 4 чашки (950 мл) холодной воды |
| топленое или растительное масло для обжаривания панира | 6 растолченных стручков кардамона |
| 1 ч. л. куркумы | 6 гвоздик |
| $3\frac{1}{2}$ ч. л. соли | 100 г зеленого горошка, обваренного кипятком |
| | 1 ст. л. сливочного масла |

Промойте рис в холодной воде, замочите на 15 мин и дайте воде стечь. Нарезьте панир на кубики по 2,5 см и обжарьте их на среднем огне, пока они не подрумянятся. Растворите куркуму и 2 ч. л. соли в чашке с теплой водой или сывороткой и положите туда для пропитки кубики панира. Добавьте оставшуюся соль в воду для риса.

Нагрейте топленое масло в кастрюле на среднем огне и жарьте в нем стручки кардамона и гвоздику не дольше 1 мин. Добавьте рис и горошек и размешивайте еще несколько минут. Теперь влейте соленую воду в рис и быстро доведите до кипения. Один раз помешайте, уменьшите огонь и варите 20 мин под крышкой, не размешивая.

Снимите крышку и дайте избытку воды испариться (2–3 мин). Добавьте осушенные кубики панира и несколько кусочков масла. Перед подачей на стол осторожно размешайте вилкой.

Время вымачивания — 15 мин
Время приготовления — 30 мин

Кесар панир пулао

Шафрановый рис с сырными шариками

2 чашки (350 г) басмати
или другого высокока-
чественного риса с длин-
ными зернами
½ чашки (50 г) изюма
200 г прессованного панира
½ ч. л. молотого шафрана
(или 1 ч. л. жилок шаф-
рана)

2 ч. л. сахара
150 мл теплого молока
2 ст. л. сливочного масла
3 чашки (700 мл) воды
½ чашки (50 г) очищенно-
го миндаля или орехов
кестью, поджаренных
2½ ч. л. соли

Промойте рис, вымочите его 15–20 мин в холодной воде и дайте воде стечь. Месите *панир*, пока он не станет мягким и однородным, и скатайте из него маленькие шарики, или поставьте под пресс и затем нарежьте на кубики. Жарьте эти шарики или кубики до золотистого цвета и складывайте их в дуршлаг, чтобы масло стекало. Растворите шафран (см. стр. 92) и сахар в теплом молоке, положите изюм и обжаренные шарики или кубики *панира* в шафрановое молоко для пропитки.

Растопите столовую ложку сливочного масла в большой кастрюле на среднем огне и, помешивая, обжаривайте рис в течение 3 мин. Когда зерна риса немного подрумянятся, налейте воду, положите соль, доведите до кипения и варите под крышкой на медленном огне. Через 10 мин снимите крышку и осторожно влейте шафрановое молоко с орехами и изюмом (предварительно вынув из него сырныи шарики). Старайтесь не раздавить мягкие зерна риса. Снова накройте кастрюлю крышкой и варите рис до готовности (10 мин). Затем снимите крышку и в течение 2–3 мин выпаривайте влагу.

Когда рис будет готов, положите сверху кусочки масла и перемешайте вилкой. Украсьте сырными шариками и подавайте на стол горячим.

Время вымачивания — 15–20 мин

Время приготовления — 30–40 мин

Справка: кесар панир пулао.



Сабджи пулао

Рис с овощами

- | | |
|---|---|
| 2 чашки (350 г) риса басмати | 1 стручок свежего острого перца, нарезанный |
| ¼ чашки (100 г) зеленого горошка | ½ ч. л. натертого свежего имбиря |
| 1 чашка (100 г) стручковой фасоли, нарезанной | ½ ч. л. куркумы |
| 1 чашка (100 г) соцветий цветной капусты | 4 чашки (950 мл) воды |
| 1 чашка (100 г) моркови, нарезанной ломтиками | 2½ ч. л. соли |
| 2 ст. л. топленого или сливочного масла | 3 помидора, нарезанных на мелкие кусочки |
| | 2 лавровых листа |
| | 2 лимона, нарезанных ломтиками |

Прежде всего заверните в небольшой кусочек ткани, сделав из него подобие чайного пакетика, следующие специи:

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 6 гвоздик | ½ ч. л. молотых семян кардамона |
| 2 палочки корицы, раскрошенных | ¼ ч. л. асафетиды |
| 1 ч. л. семян кумина | |

Вымойте овощи и нарежьте их. Промойте рис, вымачивайте его 15 мин, и дайте воде стечь. Нагрейте масло в кастрюле среднего размера и поджарьте в нем перец, натертый имбирь и куркуму.

Добавьте в масло овощи, кроме помидоров, и жарьте еще 4–5 мин. Положите рис и перемешайте. Затем добавьте соленую воду, помидоры и лавровый лист. Снова помешайте и доведите до кипения. Подвесьте в кастрюле мешочек со специями, закройте ее крышкой и варите рис на медленном огне, пока он не впитает всю воду.

Выньте мешочек с пряностями и выжмите его над рисом. Переложите рис в предварительно нагретую тарелку и перед подачей к столу украсьте ломтиками лимона.

Время вымачивания риса и стекания воды — 30 мин

Время приготовления — 35–45 мин

Себ пулао

Яблочный рис

Это сладкое блюдо можно подавать на десерт или как самостоятельное легкое блюдо. Оно очень вкусно со взбитыми сливками. Вместе с яблоками (или вместо них) можно использовать также груши или манго.

- | | |
|---|---|
| 1½ чашки (275 г) белого риса хорошего качества с длинными зёрнами | 3 ст. л. топленого или сливочного масла |
| 3 яблока среднего размера | 1 палочка корицы дл. 5 см |
| 2 чашки (350 г) сахара | 8 гвоздик |
| ¼ ч. л. молотого шафрана или ½ ч. л. жлоков шафрана | 8 стручков кардамона |
| 1¼ чашки (425 мл) воды (для сиропа) | 3 лавровых листа |
| | 3½ чашки (825 мл) воды (для риса) |
| | ½ чашки (50 г) нарезанного пластинами миндаля |
| | ½ чашки (50 г) изюма |

Промойте рис и слейте воду. Очистите яблоки от кожуры, выньте сердцевину и нарежьте на кусочки. Приготовьте сироп: сахар, щепотку шафрана и воду кипятите в кастрюле в течение 30 мин на среднем огне, пока не останется треть от исходного объема.

Нагрейте топленое или сливочное масло в кастрюле и бросьте туда корицу, гвоздику, кардамон и лавровый лист. Перемешайте, затем добавьте рис. Поджаривайте, мешая, в течение 2–3 мин. Добавьте воду и доведите до кипения. Бросьте оставшийся шафран в воду, закройте крышкой и варите на медленном огне около 10 мин. Затем снимите кастрюлю с огня.

Сделайте углубление в центре риса и поместите туда кусочки яблока и немного сиропа. Добавьте изюм и нарезанный миндаль. Закройте углубление рисом и вылейте в рис остатки сиропа. Снова закройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне еще 15 мин, пока рис не будет готов. Уберите все цельные пряности с поверхности риса и осторожно перемешайте. Подавайте горячим.

Время приготовления — 40 мин

Пушпанна

Разноцветный рис

Благодаря множеству добавок и специй, пушпанна своим видом напоминает букет цветов, о чем можно догадаться по его названию. Чтобы сделать это блюдо еще более красивым, некоторые повара кладут в него также кусочки сухофруктов.

| | |
|--|--|
| 225 г прессованного панира | 1 ч. л. молотой корицы |
| ¼ чашки (100 г) кешью или очищенного миндаля | ½ ч. л. кайенского перца (молотого красного перца) |
| 1½ чашки (100 г) натертого кокосового ореха | ½ ч. л. молотого черного перца |
| 6 ст. л. топленого или сливочного масла | ¼ ч. л. асафетиды |
| 1 ч. л. семян фенхеля | ¼ ч. л. молотой гвоздики |
| 1 ч. л. семян кумина | 2 чашки (350 г) высококачественного белого риса с длинными зернами |
| 2 лавровых листа | ¾ чашки (100 г) изюма |
| 6 нарезанных стручков кардамона | 3½ чашки (825 мл) сыворотки |
| 2 ч. л. молотого кориандра | ½ чашки (100 г) сахара |
| 1 ч. л. куркумы | 1 ст. л. соли |
| 1 ч. л. натертого мускатного ореха | |

Нарежьте панир кубиками или скатайте из него шарики диаметром 2,5 см. Обжарьте их в масле и переложите в дуршлаг, чтобы масло стекло. Поджарьте в масле орехи кешью или миндаль и положите их в дуршлаг вместе с паниром. Поджарьте натертый кокосовый орех в двух ст. л. топленого масла (*ghee*) и отложите в сторону.

Нагрейте оставшееся *ghee* в большой кастрюле, и, когда оно начнет дымиться, бросьте туда семена фенхеля, тмина, лавровые листья и нарезанные стручки кардамона. Через 30 сек добавьте все молотые пряности, и, помешивая, жарьте их несколько секунд. Затем положите рис. Поджаривайте рис, пока зерна не станут прозрачными и не подрумянятся. Добавьте панир, изюм, сахар и соль. Добавьте сыворотку (это может быть сыворотка, оставшаяся от изготовления панира, если ее недостаточно, можно добавить воду). Осторожно перемешайте. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до минимума и

плотно закройте крышкой. Варите рис до готовности (около 20 мин). Добавьте жареные орехи и кокосовый орех. Перед подачей осторожно перемешайте.

Время приготовления — 40 мин

Бирияни

Рис, запеченный с овощами

2 чашки (350 г) риса хорошего качества с длинными зёрнами
4 чашки (950 мл) воды
3 ч. л. соли
¼ ч. л. молотого шафрана
3 ст. л. топленого или растительного масла
2 ч. л. гарам-масалы
2 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. куркумы
3 картофелины, нарезанных кубиками

1½ чашки (200 г) отваренного зеленого горошка
4 помидора, бланшированных и протертых через дуршлаг
3 ст. л. нарезанных листьев свежего кориандра или петрушки
¼ чашки (175 мл) йогурта
2 ч. л. розовой воды
¼ чашки (35 г) нарубленных орехов, лесных или грецких

Промойте рис и дайте воде стечь. Налейте воду в кастрюлю среднего размера, положите 2 ч. л. соли и доведите до кипения. Затем добавьте рис и опять доведите до кипения. Накройте крышкой и варите на медленном огне около 15 мин.

Пока рис варится, размешайте шафран в небольшом количестве теплого молока. Нагрейте в другой кастрюле топленое или растительное масло и поджарьте, помешивая, молотые пряности. Через несколько секунд добавьте нарезанный картофель и, осторожно помешивая, жарьте его 5 мин, пока кусочки картофеля не подрумянятся. Теперь положите горошек, помидоры, половину листьев свежего кориандра и оставшуюся соль. Накройте крышкой и варите, пока овощи не станут мягкими. Помешивайте каждые несколько минут. Если нужно, добавьте немного воды, чтобы овощи не подгорели.

К этому времени рис должен уже свариться. Добавьте в него йогурт, розовую воду, шафрановое молоко, осторожно перемешайте его вилкой и оставьте в покое на 5 мин. Смажьте маслом дно сковороды или кастрюли, покройте его половиной риса и разровняйте. Сверху ровным слоем положите овощи, покройте их остатками риса и разровняйте. Накройте сковороду листом алюминиевой фольги так, чтобы она пропускала как можно меньше пара. Нагрейте духовку до 140° С и запекайте рис при этой температуре в течение 15–20 мин.

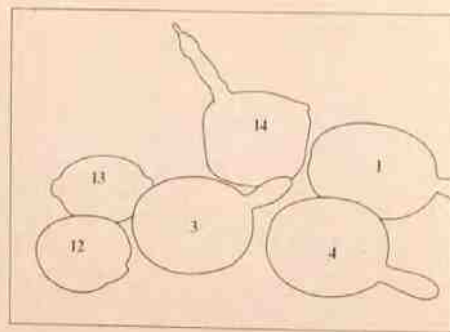
Перед подачей нарежьте на куски и выньте из сковороды лопаточкой. Посыпьте каждую порцию измельченными орехами и листьями кориандра. Подавайте горячим.

Время приготовления — 45 мин

Супы и блюда из бобовых



- 1 Дал таркари (суп из дала) 136
- 2 Таматар мунг-дал (суп из мунг-дала с помидорами) 137
- 3 Гуджарати урад-дал (урад-дал с йогуртом и приностями) 138
- 4 Таматар тур-дал (суп из тур-дала с помидорами) 139
- 5 Джаганнатха-Пури чание ки дал (сладкий дал) 140
- 6 Свадшит дал (смешанный дал) 143
- 7 Самбар (суп из дала с овощами) 144
- 8 Митхи гхани дал (пророщенный мунг-дал в соусе из йогурта) 145
- 9 Кичри (блюдо из риса, дала и овощей) 146
- 10 Гили кичри (блюдо из риса, дала и шпината) 149
- 11 Чанна масала (турецкий горошек с приностями) 150
- 12 Чанна райта (жареный турецкий горошек в йогурте) 151
- 13 Чанна аур симла мирч (жареный турецкий горошек с болгарским перцем) 152
- 14 Мили-джули сабджи ка суп (овощной суп-юре) 154
- 15 Таматар ка суп (томатный суп) 155



Далом называются дущеные чечевица или горох, и такое же название носит суп, приготовленный из них. В Индии дал подиют как приправу к основному блюду или поливают им рис. Дал с хлебом может также служить самостоятельным блюдом.

Дал богат железом и витаминами группы В, кроме того, он является основным источником белка в ведической системе питания. Некоторые сорта дала по содержанию белка не уступают мясу, а отдельные виды даже превосходят его. Когда дал употребляется вместе с другими богатыми белком продуктами: злаками, орехами и молочными продуктами, — то усвояемость белка организмом возрастает. Так, например, белок риса усваивается на 60%, белок дала — на 65%, но при употреблении этих продуктов вместе, усвояемость белка возрастает до 85%.

В Индии выращивают более 60 разновидностей дала. Те четыре вида дала, которые указываются в рецептах этой книги, являются самыми распространенными, их можно купить в азиатских бакалейных магазинах и магазинах «Здоровой пищи». Ниже приводится описание этих сортов.

- **Мунг-дал.** Зерна маленькие, бледно-желтые, прямоугольной формы. Этот дал получают из бобов мунг, которые часто используют для проращивания. Мунг-дал имеет пресный вкус. Он легко разваривает-

ся и хорошо усваивается организмом, благодаря чему его рекомендуют детям, старикам и выздоравливающим больным.*

• **Урад-дал.** Зерна небольшие, серовато-белые, прямоугольной формы. **Урад-дал** в два раза богаче белком, чем мясо. Его часто применяют при приготовлении закусок или размалывают в муку, делают жидкое тесто и дают ему забродить, чтобы блюдо получилось нежным и легким.

• **Чанна-дал.** Эта разновидность *дала* крупнее, чем *мунг-дал*, зерна желтого цвета и круглые. Имеет сладкий вкус. Это один из наиболее мелких представителей семейства турецкого горошка.** Если вы не смогли достать *чанна-дал*, замените его желтым лущеным горохом, из которого также можно приготовить довольно вкусный (хоть и не совсем настоящий) *дал*.

• **Тур-дал.** Зерна крупнее, чем у *чанна-дала*, бледно-желтые и круглые. Этот *дал* получают из плодов бобового растения, известного на Западе как голубиный горох. Горошины *тур-дала* иногда покрыты пленкой масла, которое надо смыть перед использованием.

Турецкий горошек (нут), называемый в Индии *кабули чанна*, — замечательный источник белка. Он очень твердый, поэтому его надо замочить за несколько часов до приготовления. Отварной турецкий горошек обычно едят как отдельное блюдо по утрам с небольшим количеством тертого имбиря или в сочетании с другими блюдами, такими, как *улча* или *кичри*. Замоченный турецкий горошек можно также употреблять в сыром виде. Для этого его нужно только посолить и посыпать черным молотым перцем и молотым поджаренным кумином. 10 замоченных горошин с приностями каждое утро являются идеальным естественным тоником и обеспечивают организм значительной долей дневной нормы белка. Из размолотого турецкого горошка получается мука, которая очень широко применяется в ин-

дийской кулинарии. В рецептах этой книги она называется «нутовой мукой».

В ведической системе питания редкая трапеза обходится без *дала* в том или ином виде. Существует множество блюд из *дала*, которые можно подавать на завтрак, на обед и на ужин. Из *дала* можно готовить супы и густые соусы, его можно использовать в овощных блюдах, сырых *чатни*, делать салаты из проростков *дала*, а также применять для приготовления острых закусок, блинов и сладостей.

Перед употреблением *дал* необходимо промыть. Но прежде его следует перебрать, удалив мелкие камешки и сор. Лучше всего это делать, высыпав *дал* на большой противень и медленно сдвигая зерна от одного края к другому. Мыть следует только то количество, которое вам нужно. Для этого насыпьте *дал* в металлическое сито и опустите сито в большую емкость, на две трети наполненную водой. Тщательно мойте зерна руками около 30 сек. Затем поднимите сито, слейте воду и налейте новую. Повторите процедуру несколько раз, пока вода не станет сравнительно чистой. Затем осушите или замочите *дал* в соответствии с рецептом.

Суп из *дала*, который, в зависимости от рецепта, может быть густым или жидким, обычно варится долго, до тех пор, пока зерна не разварятся и не превратятся в однородную массу.

При варке *дал* дает густую пену, препятствующую выходу пара. Не закрывайте плотно крышку и снимайте пену по мере ее образования, следя за тем, чтобы суп не переливался через край. Чтобы уменьшить образование пены, можно добавить в *дал* столовую ложку сливочного масла.

Чаунк (поджаренные приправы и пряности), добавленный в *дал* перед снятием его с огня, — это то, что придает ему неповторимый вкус и аромат. Нагрейте небольшое количество топленого (*зу*) или растительного масла в маленькой сковородке или кастрюльке, затем добавьте пряности. Когда они станут коричневыми, влейте их вместе с маслом в кипящий *дал*. Будьте осторожны! Мгновенно накройте кастрюлю крышкой, так как при соприкосновении горячего масла с *далом* произойдет небольшой взрыв — один из тех сюрпризов, которые делают приготовление ведических блюд увлекательным и приятным занятием.

* Здесь приводится описание лущеных бобов *мунг*. Эти бобы выращивают в Средней Азии, где они известны под названием «маш». Их используют там недлущеными. Бобы *мунг* (маш) зеленого цвета, маленькие, длиной 3–6 мм. Маш можно приобрести также на рынках России. Рекомендуем покупать только матовые бобы. Для придания машу товарного вида его часто промывают водой. Промытый маш становится ярким и блестящим, но, к сожалению, в нем практически мгновенно заводится жучок. Маш варится несколько дольше, чем *мунг-дал*, но по вкусу ничем не уступает ему, а в некоторых блюдах даже превосходит.

** Турецкий горошек выращивается в Средней Азии, где известен под названием «охат» или «нут».

Дал таркари

Суп из дала

- | | |
|---|---|
| 1 чашка (200 г) мунг-дала (маша) или зеленого колотого гороха | 1 ст. л. топленого масла |
| 8 чашек (1,9 л) воды | 1½ ч. л. семян кумина |
| 3 ч. л. соли | 2 стручка сушеного красного перца |
| 2 лавровых листа | 1 ч. л. натертого свежего имбиря (или ½ ч. л. молотого сухого имбиря) |
| 1 палочка корицы длиной 7,5 см, разломанная пополам | ¼ ч. л. асафетиды |
| 1 ч. л. куркумы | 1 ст. л. нарубленных листьев свежего кориандра |
| 1 ст. л. сливочного масла | 2 лимона, разрезанных на 8 долек каждый |
| 275 г овощей, нарезанных кубиками | |

Переберите, промойте и осушите *дал*. Налейте в большую кастрюлю воду, положите соль, лавровые листья, корицу и доведите до кипения. Положите *дал* в кипящую воду.

Когда вода закипит во второй раз, прикройте кастрюлю наполовину, немного уменьшите огонь и варите, пока зерна *дала* не станут мягкими (20 мин в случае *мунг-дала* и около 35 мин в случае гороха). Не забывайте периодически снимать пену. Затем добавьте куркуму и масло. Положите в кастрюлю нарезанные овощи, закройте крышкой и продолжайте варить, пока *дал* не разварится полностью.

Нагрейте 2 ст. л. топленого масла в маленькой сковороде и бросьте туда семена кумина и перец. Когда семена кумина потемнеют, добавьте натертый имбирь и асафетиду и жарьте еще несколько секунд, покачивая сковороду. Затем быстро перелейте приправы в *дал*, сразу же закройте крышку и оставьте на медленном огне еще на 4–5 мин. Подавайте *дал* горячим вместе с рисом, овощами и хлебом, украсив его зеленью и долькой лимона.

Блюдо должно быть жидким. Если оно загустело, добавьте горячей воды.

Время приготовления — 1 час

Таматар мунг-дал

Суп из мунг-дала с помидорами

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1 чашка (200 г) мунг-дала (маша) | 2 ч. л. натертого свежего имбиря (или 1 ч. л. молотого сухого имбиря) |
| 8 чашек (1,9 л) воды | ¼ ч. л. асафетиды |
| 3 лавровых листа | 1 ч. л. куркумы |
| 1 ст. л. сливочного масла | 5 помидоров среднего размера, мелко нарезанных |
| 2½ ч. л. соли | 2 ст. л. лимонного сока |
| 2 ст. л. топленого масла | 1 ст. л. нарезанных листьев свежего кориандра |
| 1 ч. л. семян горчицы | |
| 1 ч. л. семян кумина | |
| 2 стручка сушеного красного перца | |

Переберите *дал* и положите его (немытым) в кастрюлю с толстым дном. Поместите ее на средний огонь и жарьте *дал* всухую 4–5 мин, постоянно помешивая, пока большая часть зерен не подрумянится. Теперь ссыпьте *дал* в металлическое сито. Промойте *дал* под струей воды и поместите обратно в кастрюлю. Добавьте воду, лавровые листья, сливочное масло и соль. Затем поставьте кастрюлю на сильный огонь и доведите до кипения. Накройте и варите на среднем огне 30 мин.

Когда *дал* начнет развариваться, разогрейте топленое масло в маленькой кастрюле и бросьте в него семена горчицы. Накройте крышкой. Когда семена горчицы перестанут трещать, быстро добавьте семена кумина, красный перец, имбирь, асафетиду и куркуму. Жарьте, помешивая, около 20 сек, затем положите туда же нарезанные помидоры и помешивайте их ложкой минуту или две.

Переложите помидоры и специи в суп, накройте и варите, пока *дал* не разварится полностью. В конце добавьте лимонный сок и листья кориандра и хорошо перемешайте. Подавайте горячим с любым блюдом из риса или индийским хлебом.

Время приготовления — 1 час

Гуджарати урад-дал

Урад-дал с йогуртом и пряностями

Урад-дал так богат белком, что «Аюр-веда» рекомендует есть его не чаще четырех раз в неделю. Если к этому супу добавить йогурт, приправленный специями, то он по консистенции будет напоминать сметану. Это блюдо хорошо сочетается с паровым рисом и индийским хлебом.

1½ чашки (375 мл) йогурта
1 ст. л. сахара
7 чашек (1,6 л) воды
1 чашка (200 г) урад-дала
½ ч. л. куркумы
2 лавровых листа
2½ ч. л. соли
1 ст. л. топленого или растительного масла

1 ч. л. семян горчицы
2 стручка сушеного красного перца
1 ч. л. семян фенхеля
1 ч. л. натертого свежего имбиря (или ½ ч. л. молотого сухого имбиря)

Смешайте йогурт и сахар с одной чашкой воды. Отставьте. Переберите, вымойте и осушите *дал*. В большой кастрюле вскипятите оставшуюся воду. Положите в нее *урад-дал*. Доведите до кипения и варите без крышки в течение 10 мин, снимая пену. Добавьте куркуму, лавровый лист и соль. Один раз помешайте, закройте крышкой и варите 20 мин на среднем огне, пока зерна *дала* не станут такими мягкими, что их можно будет раздавить пальцами. Теперь, удалив лавровые листья, протрите *дал* через сито или гомогенизируйте его миксером, пока он не превратится в однородную массу. Поставьте на огонь и доведите до кипения.

Положите топленое или растительное масло в небольшую кастрюлю, поставьте ее на средний огонь и поджарьте семена горчицы. Когда семена горчицы перестанут трещать, добавьте раскрошенный перец, семена фенхеля и натертый имбирь. Жарьте, помешивая, 1 мин. Потом вылейте эту *масалу* в йогурт, а йогурт в *дал*. Перемешайте и варите еще 5 мин.

Время приготовления — 1 час

Таматар тур-дал

Суп из тур-дала с помидорами

В индийской провинции Гуджарат тур-дал столь популярен, что его называют там просто «дал», тогда как остальные виды дала известны под своими именами. В Барселоне тур-дал тоже начинает приобретать популярность среди нескольких сотен завсегдатаев нашего ресторана. А блюдо таматар тур-дал — одно из самых любимых, многие посетители просят у преданных его рецептов.

1 чашка (200 г) тур-дала
8 чашек (1,9 л) воды
3 ч. л. соли
½ ч. л. куркумы
1 ст. л. топленого или растительного масла
1 ч. л. семян кумина
1 ч. л. натертого свежего имбиря (или ½ ч. л. молотого сухого имбиря)

1 ч. л. молотого кориандра
½ ч. л. асафетиды
3 помидора среднего размера, мелко нарезанных
1 ст. л. нарубленных листьев свежего кориандра
1 лимон, нарезанный ломтиками

Переберите *дал* и промойте его в теплой проточной воде, пока не смоее все масло. Дайте воде стечь.

Доведите до кипения воду с солью и куркумой. Положите *дал* в воду, накройте крышкой и варите на среднем огне около 30 мин, время от времени помешивая. Когда *дал* размякнет, нагрейте топленое или сливочное масло в маленькой кастрюльке и положите туда семена кумина. Поджарьте в течение 20 секунд. Положите туда же натертый имбирь, молотый кориандр и асафетиду, затем — помидоры. Помешивая, жарьте 2–3 мин. Наконец, вылейте получившийся соус в *дал* и продолжайте варить *дал* на медленном огне, периодически помешивая, до полной готовности.

Украсьте каждую порцию свежим нарубленным кориандром или листьями петрушки и ломтиком лимона.

Время приготовления — 1 час

Джаганнатха-Пури чанне ки дал

Сладкий дал

Любой, кому посчастливилось увидеть Кришну в форме Господа Джаганнатхи, никогда не забудет Его. Господу Джаганнатхе испокон веков поклоняются в индийском городе Джаганнатха-Пури. Имя Джаганнатха значит «Повелитель Вселенной». Эта форма Господа очень милостива и необыкновенно привлекательна — у Джаганнатхи огромные сияющие глаза и широкая улыбка.

Джаганнатха-Пури чанне ки дал — любимое блюдо Господа Джаганнатхи, и во многих храмах Общества сознания Кришны преданные регулярно предлагают Ему этот суп. Как-то один из гостей, впервые попробовав этот суп, сказал, что теперь ему понятно, почему Господь Джаганнатха все время улыбается.

- | | |
|---|---|
| 1 чашка (200 г) чанна-дала (или обычного гороха) | ½ ч. л. семян кумина |
| 8 чашек (1,9 л) воды | 1 ч. л. натертого свежего имбиря (или ½ ч. л. мо- лотого сухого имбиря) |
| 3 ч. л. соли | ½ ч. л. асафетиды |
| 2 лавровых листа | 3 ст. л. натертого свежего или 4 ст. л. сухого коко- сового ореха |
| 5 помидоров средней ве- личины | 2 ст. л. сахара |
| 1 ст. л. сливочного масла | 2 ч. л. патоки |
| 2 ст. л. топленого или рас- тительного масла | |

Замочите дал на ночь, а утром откиньте на сито, чтобы вода стекла. Доведите до кипения воду с солью в кастрюле с толстым дном, добавьте в нее дал и лавровые листья. Варите с приоткрытой крышкой на среднем огне 30–40 мин. Периодически снимайте пену. Затем помешайте несколько раз и уменьшите огонь.

Промойте помидоры, нарежьте каждый на 8 частей и положите в дал, добавьте туда же сливочное масло. Закройте крышкой и оставьте кипеть, пока вы готовите масалу.

Справа: Джаганнатха-Пури чанне ки дал.



Нагрейте столовую ложку топленого или растительного масла в маленькой кастрюльке и поджарьте семена кумина (несколько секунд), затем добавьте туда натертый имбирь, асафетиду и тертый кокосовый орех. Жарьте еще 2 мин, постоянно помешивая. Теперь влейте масло и пряности в *дал* вместе с сахаром и патокой. Хорошо размешайте и дайте покипеть еще 5 мин.

Время приготовления — 1 час

Свадишт дал

Смешанный дал

по $\frac{1}{2}$ чашки (75 г) тур-дала, мунг-дала и урад-дала
5 ст. л. топленого или растительного масла
1 ст. л. натертого свежего имбиря
 $\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы
8 чашек (1,9 л) воды
1 ч. л. семян горчицы
1 ч. л. семян кумина
2 стручка зеленого острого перца, очищенных от семян и нарезанных

4 листа карри или 2 лавровых листа
 $\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды
1 маленький баклажан, нарезанный кубиками
3 мелко нарезанных помидора среднего размера
1 ч. л. сахара
 $2\frac{1}{2}$ ч. л. соли
 $\frac{1}{2}$ ч. л. гарам-масалы
2 ст. л. с верхом нарубленных листьев свежего кориандра

Вымойте все виды *дала* и замочите их на один час, затем дайте воде стечь. Нагрейте 2 ст. л. топленого или растительного масла и поджарьте имбирь. Добавьте туда куркуму и *дал*. Помешивая, жарьте одну минуту. Затем добавьте 725 мл воды и варите на среднем огне (периодически снимая пену), пока *дал* не станет мягким. Снимите с огня. Гомогенизируйте *дал* в электриксерере или протрите через сито и оставьте на некоторое время.

Нагрейте оставшиеся 3 ст. л. масла в кастрюле. Поджарьте семена горчицы, семена кумина, перец, листья карри и асафетиду. Добавьте нарезанный кубиками баклажан и жарьте, помешивая, 10 мин, пока он не станет мягким. Добавьте помидоры, сахар, соль, *гарам-масалу*, *дал* и оставшуюся воду. Хорошо перемешайте, накройте крышкой и варите до готовности овощей. Украсьте листьями кориандра и подавайте на стол горячим с паровым или отварным рисом.

Время приготовления — 45 мин

Самбар

Суп из дала с овощами

Это легкоусвояемое блюдо немного гуще, чем обычный дал. Обычно его подают с масалой, или с атта-досой, либо же с белым рисом и одним из видов хлеба, описанных в следующей главе.

- | | |
|---|--|
| 6 чашек (1,4 л) воды | 3 ст. л. топленого или растительного масла |
| 3 ч. л. соли | 1 ч. л. семян горчицы |
| 1¼ чашки (250 г) мунг-дала или тур-дала, или зеленого лущеного гороха, или чечевицы | 1½ ч. л. молотого тмина |
| 675 г разных овощей: баклажан, морковь, помидоры, стручковая фасоль или тыква | 2 ч. л. молотого кориандра |
| 50 г тамаринда | ½ ч. л. кайенского перца или два стручка свежего острого перца |
| | 1 ч. л. куркумы |
| | 4 ст. л. тертого кокосового ореха |

Доведите воду с солью до кипения. Переберите, промойте, осушите дал и положите его в кипящую воду. Варите без крышки 10 мин. Снимите пену, затем закройте крышкой и варите на среднем огне 15–25 мин, время от времени помешивая. Дал должен стать мягким, но не разваренным.

Пока дал варится, промойте и нарежьте овощи на мелкие кубики. Приготовьте тамариндовую воду (см. стр. 91).

Нагрейте масло в кастрюле и поджарьте семена горчицы. После того как семена перестанут трещать, добавьте молотые пряности, жарьте еще несколько секунд, затем положите овощи (если вы используете баклажан, то предварительно обжарьте его, пока он не станет мягким). Через 10–15 мин, когда все овощи подрумянятся, добавьте тертый кокосовый орех и жарьте еще 2 мин.

К этому времени дал должен быть готов. Положите овощи и влейте сок тамаринда в дал и хорошо перемешайте. Уменьшите огонь и варите без крышки до полной готовности, пока дал не загустеет, а овощи не станут мягкими.

Время приготовления — 45 мин.

Митхи гхани дал

Пророщенный мунг-дал в соусе из йогурта

- | | |
|--|--|
| 1½ чашки (300 г) целых бобов мунг (маша) | 2 ч. л. соли |
| 1 чашка (250 мл) йогурта или пахты | 3 стручка свежего перца, очищенных от семян и нарезанных |
| 2 ст. л. нутовой муки* | 1½ ч. л. сахара |
| 1 ч. л. семян кумина | 4 ст. л. нарубленных листьев свежего кориандра |
| 1 ст. л. натертого свежего имбиря | 2½ чашки (600 мл) воды |
| ¼ ч. л. асафетиды | 3 ст. л. топленого или растительного масла |
| 5 листьев карри (если есть) | |
| 1 ч. л. куркумы | |

Промойте бобы мунг и замочите их на ночь. Наутро завяжите их во влажную ткань и подвесьте минимум на сутки перед приготовлением, дождавшись пока они дадут ростки. Следите за тем, чтобы ткань не высыхала.

Смешайте нутовую муку с йогуртом или пахтой. Нагрейте топленое или растительное масло в кастрюле с толстым дном и поджарьте кумин, имбирь, перец и асафетиду. Когда семена кумина потемнеют, добавьте листья карри, куркуму, соль и проросший маш. Налейте воду в кастрюлю и варите на среднем огне в течение 30–40 мин, понемногу добавляя воду, если требуется. Когда маш станет мягким, влейте в кастрюлю йогурт или пахту, затем добавьте сахар и варите еще 5 мин. Украсьте нарубленными листьями кориандра. Подавайте с паровым рисом или индийским хлебом.

Время вымачивания — ночь

Время прорастания — минимум 24 часа

Время приготовления — 1 час

* Во всех рецептах, где упоминается «нутовая мука», имеется в виду мука из турецкого горошка (нута), пока в России, к сожалению, малодоступная. В большинстве случаев ее можно заменить мукой из обыкновенного гороха.

Кичри

Блюдо из риса, дала и овощей

Это недорогое блюдо настолько вкусно, что Шрила Прабхупада однажды сказал: «Тарелка кичри и немного йогурта — пир для бедняка, достойный короля».

Ниже приведен рецепт «сухого» кичри, которое по своей консистенции напоминает мягкий, влажный и немного разваренный рис.

- | | |
|--|---|
| 1 чашка (200 г) мунг-дала, лущеного гороха или целых бобов мунг | 2 ч. л. натертого свежего имбиря (или 1 ч. л. молотого сухого имбиря) |
| 1½ чашки (250 г) риса с длинными или средними зернами | 1 ч. л. молотого кумина |
| ½ кочана цветной капусты, промытой и разделенной на соцветия | ½ ч. л. асафетиды |
| 3 ст. л. топленого или растительного масла | 7 чашек (1,6 л) воды |
| 2 ч. л. семян кумина | 2 ч. л. соли |
| 4 средних помидора, разрезанных на четвертинки | 2 ч. л. куркумы |
| 2 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и нарезанных | 4 среднего размера картофеля, очищенных и нарезанных на кубики |
| | 3 ст. л. лимонного сока |
| | 2 ст. л. сливочного масла |
| | ½ ч. л. молотого черного перца |

Переберите дал и промойте его вместе с рисом. Дайте воде стечь.

Тем временем вымойте и нарежьте овощи. Нагрейте топленое или растительное масло в кастрюле с толстым дном и поджарьте семена кумина, перец и имбирь. Через минуту бросьте туда молотый кумин и асафетиду. Еще через несколько секунд добавьте нарезанный картофель и соцветия цветной капусты. Мешайте овощи ложкой 4–5 мин, пока они не покроются коричневыми пятнышками. Теперь добавьте осушенные дал и рис и жарьте одну минуту, помешивая.

Справа: гили кичри (стр. 149) и кичри.



Влейте воду. Добавьте соль, куркуму и помидоры и доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь и, прикрыв кастрюлю крышкой, варите 30–40 мин (если вы используете целые бобы *мунг*, варите немного дольше, а если горох — меньше), пока *дал* не станет мягким и полностью не сварится. Перед этим перемешайте один-два раза, чтобы рис не прилипал ко дну кастрюли.

Наконец выжмите сок лимона на *кичри*, сбрызните сверху сливочным маслом и варите на слабом огне, пока вся жидкость не впитается. Приправьте черным молотым перцем и осторожно, но быстро перемешайте готовое блюдо.

В особых случаях вместе с *кичри* подается соус *кадхи* (см. стр. 195). Если вы использовали бурый рис, варите на 20 мин дольше.

Время приготовления — 45 мин.

Гили кичри

Блюдо из риса, дала и шпината

Преданные из Калькутты каждое воскресенье проводят в городском парке фестиваль «Харе Кришна». Местные жители, знающие о предстоящем празднике, приносят рис, дал и овощи, из которых преданные готовят изысканное «жидкое» кичри. Это блюдо предлагают Кришне, а затем раздают горожанам. Каждое воскресенье преданные раздают около пяти тысяч порций этого блюда.

1½ чашки (250 г) риса с
длинными или средними
зернами

1¼ чашки (250 г) мунг-да-
ла или гороха

¼ чашки (50 г) топленого
или сливочного масла

3 лавровых листа

1 ст. л. рубленого имбиря

2 гвоздики

2 ч. л. соли

1 ч. л. куркумы

¼ ч. л. натертого мускат-
ного ореха

225 г свежего мелко наре-
занного шпината

3 мелко нарезанных поми-
дора

Промойте отдельно *дал* и рис, оставьте в воде на один час, потом осушите. Нагрейте топленое или сливочное масло в кастрюле с толстым дном, добавьте лавровый лист, рубленый имбирь и гвоздику, а затем рис и *дал*. Обжаривайте все это 8–10 мин, хорошо перемешивая, пока масло не впитается. Налейте такое количество воды, чтобы зерна были покрыты на 5 см. Добавьте соль, куркуму и мускатный орех, помешайте и доведите до кипения. Плотно закройте крышкой и варите на среднем или малом огне около 30 мин.

По мере того как рис и *дал* впитывают воду, постепенно уменьшайте огонь. Следите за тем, чтобы смесь была всегда покрыта водой. (При необходимости добавьте несколько столовых ложек воды.) Затем добавьте нарубленный шпинат и помидоры, осторожно помешайте и закройте крышку. Варите еще минут пятнадцать, пока рис и *дал* полностью не сварятся (*кичри* при этом должно оставаться влажным). Перед подачей как следует размешайте.

Время вымачивания — 1 час

Время приготовления — 1 час

Чанна масала

Турецкий горошек с пряностями

Если вы предпочитаете простой, но сытный завтрак, советуем приготовить немного турецкого горошка с пряностями (к нему можно также добавить кичри или самбар).

1½ чашки (250 г) турецкого горошка, промытого и перебранного
1½ ч. л. соли
2 ч. л. лимонного сока

1 ч. л. натертого свежего имбиря
¼ ч. л. асафетиды
½ ч. л. молотого черного перца

Замочите горошек на ночь. Объем воды должен вдвое превышать объем горошка. Слейте воду, поместите горошек в кастрюлю среднего размера и добавьте столько воды, чтобы над ним был слой воды толщиной около 7–8 см. Добавьте ½ ч. л. соли и доведите до кипения. Снимайте пену по мере ее появления. Закройте крышкой и варите на медленном огне 45 мин–1 час, пока горошек не станет таким мягким, что его можно будет раздавить пальцами. Теперь откиньте его на дуршлаг и выложите в миску.

Добавьте к горошку сок лимона, 1 ч. л. соли и специи. Перед подачей хорошо перемешайте.

Время замачивания — ночь

Время приготовления — 1 час

Чанна райта

Жареный турецкий горошек в йогурте

Чанна райта — очень вкусное блюдо, которое хорошо подавать на завтрак. Благодаря йогурту, добавленному в конце, горошек получается как бы залитым густым соусом. Это блюдо хорошо сочетается с пури и упмой или кичри.

1 чашка (175 г) турецкого горошка
1½ ч. л. соли
4 ч. л. топленого масла
1 ч. л. гарам-масалы или молотого кориандра

¼ ч. л. асафетиды
¾ чашки (150 мл) йогурта
¼ ч. л. молотого черного перца

Замочите горошек на ночь. Объем воды должен вдвое превышать объем горошка. Осушите и поместите в кастрюлю среднего размера. Налейте воды, чтобы над горошком был слой воды 7–8 см толщиной. Добавьте ½ ч. л. соли. Варите 10 мин, снимая пену. Закройте крышку и уменьшите огонь. Варите горошек, пока он не станет мягким. Время от времени проверяйте, достаточно ли в кастрюле воды. Если вся вода испарится, горошек может подгореть. Когда горошек готов, слейте воду.

Нагрейте топленое или растительное масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте гарам-масалу и асафетиду и быстро перемешайте. Затем сразу же добавьте горошек. Жарьте его 8–10 мин, постоянно мешая ложкой. Когда он покроется коричневыми пятнышками, снимите кастрюлю с огня, немного остудите, добавьте йогурт и перемешайте. Приправьте перцем и солью. Подавайте горячим.

Время вымачивания — ночь

Время приготовления — 45 мин–1 час

Чанна аур симла мирч

Жареный турецкий горошек
с болгарским перцем

- 1½ чашки (250 г) турецкого горошка
- 1½ ч. л. соли
- 2 ст. л. топленого или растительного масла
- 2 ч. л. семян кумина
- 1–2 стручка свежего острого перца
- 1 ч. л. натертого свежего имбиря
- ½ ч. л. куркумы
- ½ ч. л. асафетиды
- 1 зеленый болгарский перец, нарезанный на кусочки по 1,5 см
- 1 помидор среднего размера, мелко нарезанный (для соуса)
- 2 помидора среднего размера, разрезанных на 8 частей

Замочите горошек на ночь (две части воды на одну часть горошка). Слейте воду и переложите горошек в кастрюлю. Налейте воду так, чтобы над горошком был слой воды 7–8 см толщиной. Добавьте ½ ч. л. соли. Доведите до кипения и варите в течение 10 мин, снимая пену, затем накройте крышкой и варите на среднем огне 40 мин — 1 час, пока горошек не станет мягким. Откиньте горошек на сито. (Если хотите сделать соус, оставьте 125 мл отвара.)

На среднем огне нагрейте в сковороде топленое или растительное масло и поджарьте семена кумина. Добавьте нарубленный перец и имбирь, потом куркуму и асафетиду и вслед за ними — болгарский перец. Кусочки перца надо переворачивать ложкой. Когда перец станет мягким и подрумянится, добавьте горошек и, помешивая, жарьте еще 3 мин. Всыпьте оставшуюся соль.

Если хотите сделать соус, добавьте или оставленные 125 мл воды, или 1 нарезанный помидор и варите еще 5 мин. Подавайте к столу, украсив ломтиками помидоров.

Время вымачивания — ночь
Время приготовления — 1 час

Справка: чанна райта (стр 151) и чанна аур симла мирч.



Мили-джули сабджи ка суп

Овощной суп-пюре

Этот суп очень любят посетители лондонского ресторана «Говинда». Главный повар Сварупа-сиддхи дас говорит, что его часто просят показать, как готовится это блюдо.

| | |
|--|--------------------------------|
| 3 ст. л. топленого масла | 6 чашек (1,4 л) воды |
| 2 лавровых листа | 3 ч. л. соли |
| 1 ч. л. молотого кориандра | ¼ ч. л. черного молотого перца |
| ¼ ч. л. порошка асафетиды | 475 мл молока |
| 1½ ч. л. куркумы | 2 ст. л. сливочного масла |
| 675 г разных овощей, нарезанных кубиками | 3 ст. л. белой муки |

Нагрейте топленое масло в кастрюле с толстым дном. Поджаривайте лавровый лист, кориандр, асафетиду и куркуму в течение нескольких секунд, затем положите нарезанные овощи. Помешивая, поджаривайте их 4–5 мин, пока они не подрумянятся. Теперь добавьте воду и перец. Накройте крышкой и варите на среднем огне, периодически помешивая, пока овощи не станут мягкими и нежными. Оставьте их целыми или, если хотите, сделайте из них пюре с помощью электромиксера. Не забудьте предварительно удалить лавровые листья.

Пока овощи варятся, нагрейте в маленькой кастрюле на среднем огне масло. Обжарьте в нем муку, постоянно помешивая, до золотисто-коричневого цвета (1–2 мин). Влейте горячее молоко и быстро мешайте смесь в течение 2 мин, пока соус не загустеет. Добавьте его в суп, размешайте и доведите до кипения.

Время приготовления — 45–50 мин

Таматар ка суп

Томатный суп

| | |
|--|--|
| 2 кг крепких красных помидоров | 1½ ч. л. соли |
| 6 ст. л. топленого или растительного масла | ¼ ч. л. молотого черного перца |
| 1 ч. л. молотого кориандра | ¼ ч. л. молотого красного (кайенского) перца |
| ¼ ч. л. асафетиды | 2 ст. л. сливочного масла |
| 4 ст. л. нарубленных листьев свежего кориандра | 2 ст. л. белой муки |
| 1½ ст. л. сахара | 1½ чашки (425 мл) молока |
| | 1 ст. л. лимонного сока |

Вымойте помидоры и нарежьте каждый на 8 долек, сделайте из них пюре в электромиксере. Пропустите полученную массу через дуршлаг, чтобы отделить кожицу. (Если у вас нет электромиксера, сначала бланшируйте помидоры, а затем протрите их через дуршлаг или сито.)

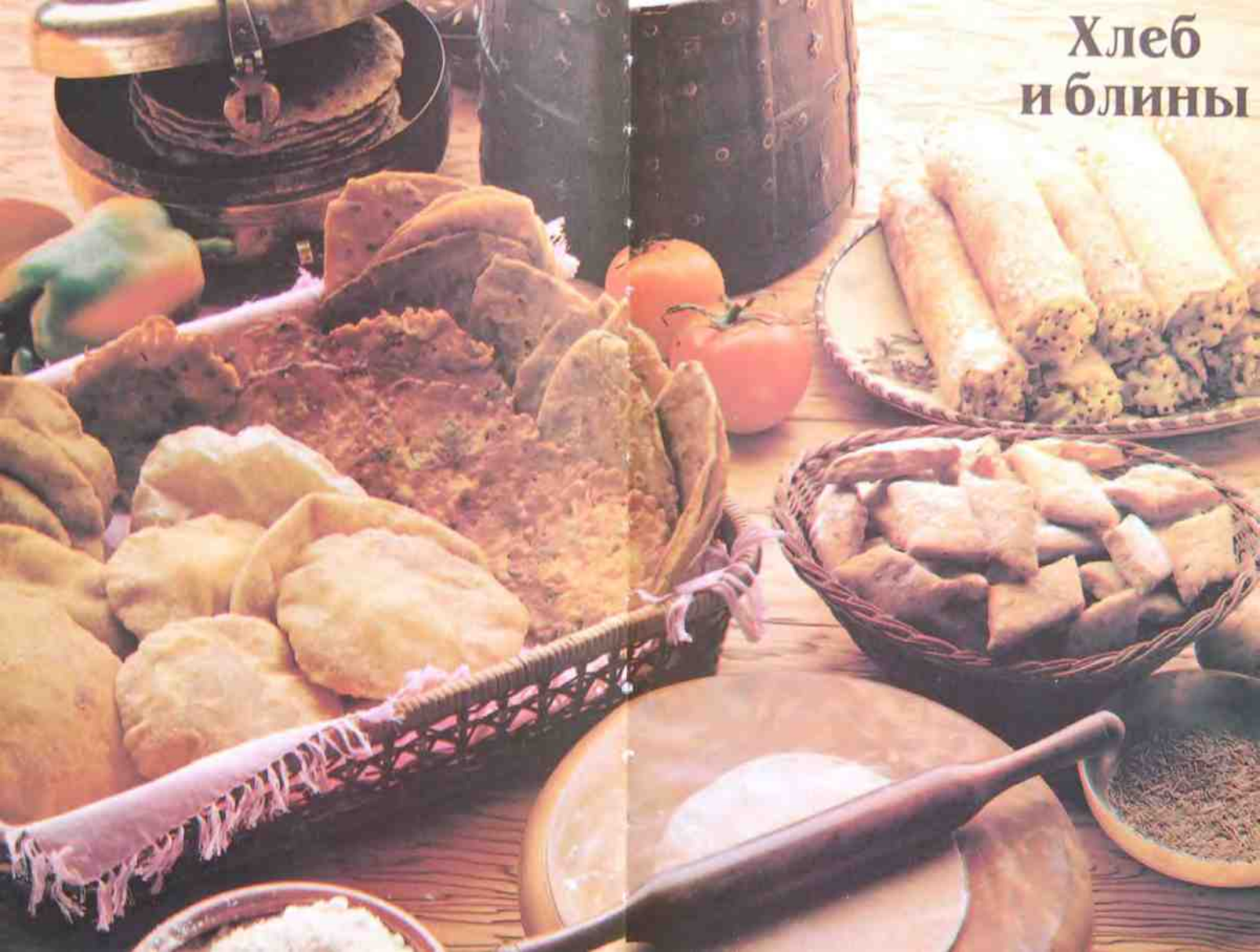
Нагрейте топленое или растительное масло в кастрюле с толстым дном и жарьте кориандр и асафетиду в течение нескольких секунд, затем добавьте томатное пюре. Уменьшите огонь и варите 20–25 мин. Добавьте нарубленный кориандр, сахар, соль, черный и кайенский перец.

В другой кастрюле нагрейте сливочное масло и, помешивая, поджарьте муку на медленном огне до золотисто-коричневого цвета. После этого медленно влейте в нее молоко и продолжайте варить (помешивая все время, чтобы не образовалось комков); пока соус не загустеет. Когда соус будет готов, влейте его в томатное пюре и добавьте лимонный сок. Подавайте горячим.

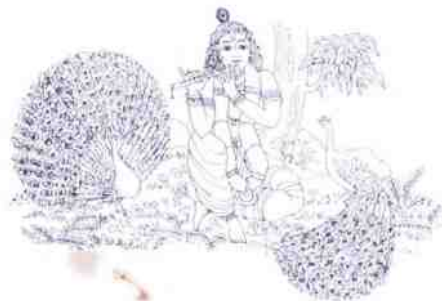
Для украшения блюда поджарьте в небольшом количестве масла столовую ложку вермишели и положите в суп, равномерно распределив ее по поверхности.

Время приготовления — 30–40 мин

Хлеб и блины



- 1 Чапати (лепешки из пшеничной муки грубого помола) 162
- 2 Пури (лепешки, жаренные во фритюре) 165
- 3 Кела пури (банановые пури) 168
- 4 Бхатура (пышные пури из кислого теста) 169
- 5 Алу паратха (лепешки с картофельной начинкой) 170
- 6 Паратха (слоеный хлебец из пшеничной муки грубого помола) 172
- 7 Бесан роти (хлеб из нутовой муки) 173
- 8 Маттхи (индийские крекеры) 174
- 9 Масала-доса (блины с картофельной начинкой) 175
- 10 Атта-доса (блины из пшеничной муки грубого помола) 177
- 11 Пудла (оладьи из нутовой муки) 178



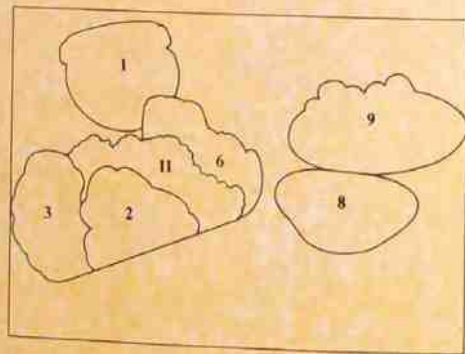
Афоризм «Худ обед, коли хлеба нет» в гораздо большей степени применим к Индии, чем к Западу, где большинство людей употребляют в пищу хлеб, который не имеет практически никакой питательной ценности. В Индии редкая трапеза обходится без свежеспеченного домашнего хлеба. Индийский хлеб, имеющий различную форму, качества и вкус, легко и быстро готовится.

По ведическим обычаям хлеб подается к столу горячим — как только гость съедает один горячий хлебец, ему следует тут же принести другой, пышущий жаром, только что снятый с огня. Это придает трапезе особое очарование.

Вас может удивить, что хлеб нужно подавать к столу горячим. «Как же хлеб может оставаться горячим, если сначала его нужно предложить Кришне?» — спросите вы. Секрет заключается в том, что хлеб готовят последним. Перед самым предложением пищи Кришне приготовьте то количество хлеба, которое должно быть на тарелке Кришны. А пока кушанья стоят на алтаре, приготовьте остальной хлеб и держите его в тепле. (Для большого количества гостей более практично приготовить весь хлеб, а перед подачей к столу подогреть его в духовке.)

На Западе мы часто используем хлеб для того, чтобы с его помощью нацепить кусочек пищи на вилку. В Индии же сам хлеб и является «вилкой». Индийцы обычно отрывают небольшой кусочек лепешки, захватывают им немного пищи, слишком жидкой для того, чтобы есть ее руками, и отправляют ее в рот вместе с «вилкой».

Во всех центрах Общества сознания Кришны обычно готовят



простой ведический обед, состоящий из риса, *дала*, овощей и *чапати*. Как и большинство традиционных индийских сортов хлеба, *чапати* делают из муки, которую получают, перемалывая цельную пшеницу. В Индии эта мука так и называется — мука для *чапати* или *атта**. Эту муку можно купить в индийских магазинах. Она очень сильно отличается от обычной пшеничной муки. Муку для *чапати* получают, тщательно перемалывая целые зерна пшеницы до образования тонкого порошка темно-желтого цвета. Тесто из нее получается без комков и бархатистым на ощупь, оно легко месится и легко формируется. Если у вас нет муки для *чапати*, ее можно заменить пшеничной мукой грубого помола, но прежде просейте ее. Смесь двух частей просеянной муки грубого помола и одной части неотбеленной муки тонкого помола лучше всего воспроизводит свойства муки для *чапати*.

В большинстве приведенных рецептов хлеба количество воды указано приблизительно. Оно сильно зависит от качества муки и влажности воздуха. Поэтому вначале добавьте немного меньше воды, чем указано в рецепте, и, если ее будет недостаточно, постепенно подливайте, пока не получите тесто нужной консистенции.

Замес — самый важный этап в приготовлении любого теста. Если тесто замешано хорошо, оно легко раскатывается и хорошо пропекается. Чтобы правильно замесить тесто, слегка припудрите мукой тесто и руку, положите ладонь на тесто и резким движением от себя надавите на него основанием ладони. Затем сложите тесто вдвое, немного поверните его и снова надавите. Так месите его ритмическими движениями, пока оно не станет эластичным, однородным и гладким. Если получившееся тесто прилипает к рукам, продолжайте месить, понемногу добавляя муку, пока тесто не будет легко отставать от руки и стенок посуды.

Хлебные изделия, рецепты которых приведены в этой главе, либо пекут на *таве* (чугунной сковороде со слегка выпуклым дном и без бортиков), либо жарят, погрузив в масло, в *кархасе* (глубокой сковороде со сферическим дном). Обычно *таву* заранее прогревают перед тем, как печь на ней, в этом случае хлеб выпекается быстрее и получается не таким сухим. При жарении в *кархасе* требуется сравнительно немного топленого масла, а благодаря тому, что он имеет расширяющиеся кверху края, в нем можно жарить одновременно несколько лепешек. Если у вас нет *тавы*, ее можно заменить чугунной сковоро-

* Всякий раз, когда в рецептах упоминается мука «грубого помола», имеется в виду *атта*, или мука для *чапати* из цельной пшеницы.

дой, а вместо *кархас* можно использовать любую широкую кастрюлю с толстым дном или большой чугунный котел.

Раскатывание теста требует некоторого опыта, поэтому не огорчайтесь, если у вас это получится не сразу, — со временем вы овладеете этим искусством. К тому же даже ваши «ошибки» будут очень вкусными.

В конце этой главы вы найдете три рецепта индийских блинов из различных видов муки.

Чапати

Лепешки из пшеничной муки грубого помола

Чапати, хлеб, без которого не обходится ни одна трапеза миллионов индийцев, готовят вначале на сухой сковороде, а затем пекут на открытом огне. При этом лепешка раздувается от пара до такой степени, что становится круглой, как мячик.

2½ чашки (250 г) муки атта или просеянной муки грубого помола
¾ чашки (150 мл) теплой воды

½ ч. л. соли
2 или 3 ст. л. растопленного сливочного масла

Смешайте муку и соль в большой миске. Медленно добавляйте воду и смешивайте с ней муку, пока не получится мягкое тесто. Переложите тесто на доску и месите 6–8 мин, пока у вас не получится мягкое, влажное, однородное тесто. Сбрызните тесто водой, покройте влажной тканью и оставьте на полчаса или более (до 2 часов). Следите за тем, чтобы поверхность теста не засохла.

Когда тесто готово, поставьте *таву* (см. стр. 60) или тяжелую чугунную сковороду с ручкой на средний огонь. Влажными руками обомните тесто и сформируйте 15 одинаковых шариков. Обмакните их в муку и раскатайте тонко и ровно на посыпанном мукой столе. Сделайте их по возможности круглыми, диаметром около 14 см. При раскатке *чапати* посыпайте их мукой, чтобы они не прилипали к скалке.

Стряхните избыток муки с *чапати*, и положите на заранее нагретую сковороду. (Если сковорода достаточно большая, можно делать сразу несколько *чапати*.) Когда на поверхности *чапати* начнут появляться небольшие белые пузырьки, а края начнут заворачиваться вверх, переверните их плоскими щипцами на другую сторону и держите на сковороде, пока вся поверхность *чапати* не покроется пузырьками. Возьмите *чапати* щипцами и поднесите к огню, поворачивая обеими сторонами над огнем несколько секунд, пока оно не вздуется, как шар. Готовое *чапати* должно быть полностью пропечено — на нем не должно оставаться влажных участков, и покрыто с

Справа: изготовление чапати.



обеих сторон коричневыми пятнышками. Прихлопните *чапати* руками, чтобы из него вышел весь воздух и смажьте одну сторону растопленным маслом.

Чапати можно готовить и на электроплите. Положите раскатанное *чапати* на сковороду, переворачивайте его до тех пор, пока обе стороны не будут готовы, затем осторожно прижмите верхнюю сторону по всей поверхности мягкой тканью, и *чапати* раздуется. Подавайте *чапати* горячими или заверните в ткань, чтобы они сохранили тепло и остались мягкими.

Время приготовления теста — 15 мин.

Время выдерживания — от 30 мин до 2 час

Время раскатывания и приготовления одного *чапати* — 2–3 мин

Пури

Лепешки, жаренные во фритюре

Приготовление пური, как и многих других ведических блюд, доставляет большое наслаждение: наблюдать за тем, как кружки раскатанного теста, погруженные в горячее масло, начинают раздуваться, как шары, — одно удовольствие. Но еще большее удовольствие — есть их. Замечательный вкус делает их идеальным дополнением к любому блюду.

2½ чашки (250 г) муки
грубого помола
1 чашка (100 г) пшеничной
муки тонкого помола
½ ч. л. соли
1 ст. л. сливочного или
топленого масла

¾ чашки (175 мл) теплой
воды
топленое или растительное
масло для обжаривания
во фритюре

Просейте муку и соль в миску для замешивания и вотрите в нее столовую ложку масла. Медленно добавляйте воду и перемешивайте, пока вся мука не склеится. Смажьте руки топленным маслом и месите тесто 5–8 мин, пока оно не станет однородным и упругим. (Ради разнообразия иногда можно делать *масала-пури*. При этом к тесту нужно добавить 2 ч. л. семян кумина, ¼ ч. л. куркумы, ¼ ч. л. молотого красного перца.)

В *кархасе* или в кастрюле нагрейте топленое (*ги*) или растительное масло на среднем огне. Капните несколько капель этого масла на поверхность, где вы собираетесь раскатывать тесто (ни в коем случае не пользуйтесь мукой — она горит и портит *ги*)*, сделайте из теста 16 шариков и раскатайте их на тонкие лепешки (2–3 мм толщиной).

Когда *ги* начнет дымиться, уменьшите огонь и положите *пури* в масло. Будьте осторожны, не обожгите пальцы. *Пури* на секунду утонет, затем с шипением поднимется на поверхность. Сразу же мягко и быстро погрузите его в масло обратной стороной шумовки, пока оно не вздуется, как мячик. Затем поджарьте *пури* с другой стороны

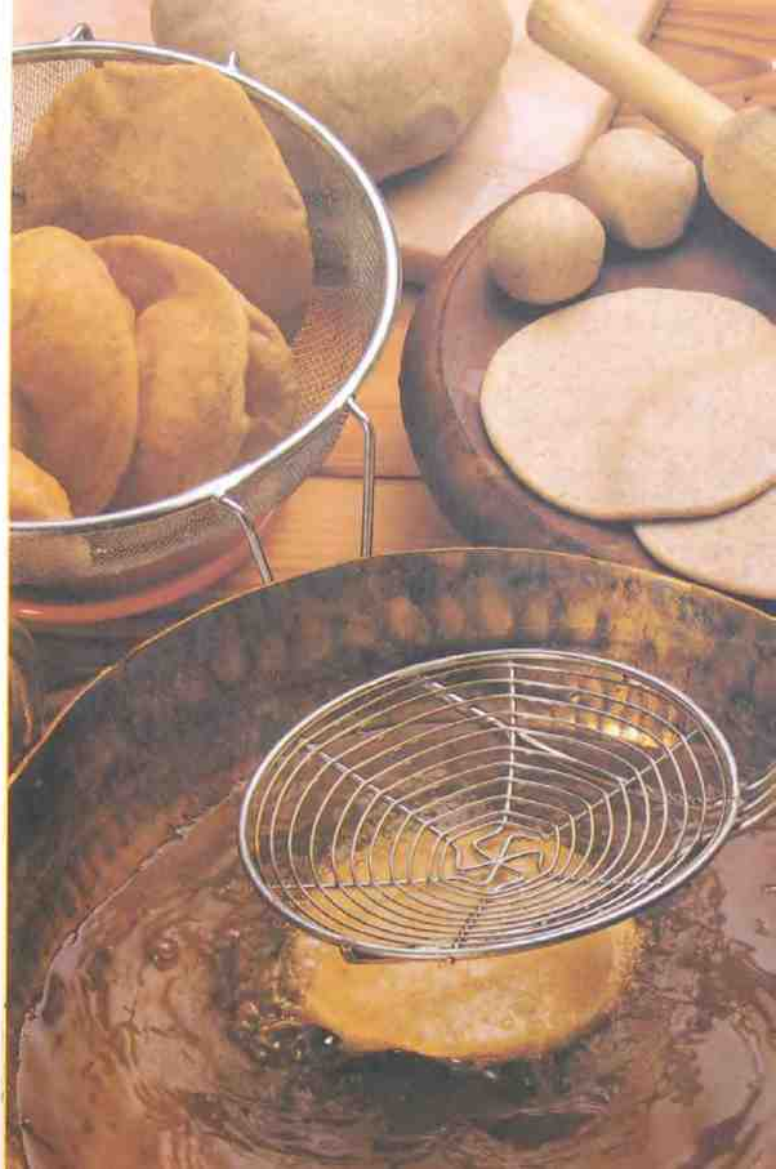
* При раскатывании *пури* можно использовать небольшое количество рисовой муки, которая не горит в масле.

и течение нескольких секунд и положите на ребро в дуршлаг, чтобы масло стекало. (Когда вы приобретете некоторый опыт, вы сможете жарить несколько *пури* одновременно.) Так же готовьте остальные *пури*. Хорошие *пури* должны быть равномерного бледно-золотистого цвета.

Подавайте *пури* горячими с любым блюдом или как закуску, намазав их яблочным соусом, медом, джемом или свежим сыром.

Время приготовления теста — 15 мин

Время раскатывания и жарения одного *пури* — 2 мин



*Слева: изготовление *пури*.*

Кела пури

Банановые пури

Попробовав кела пури, вы не сможете не порадоваться тому, что рецепты ведической кухни стали известны на Западе. Тесто для этих пури следует месить до тех пор, пока оно не станет упругим, а жарить их нужно до золотисто-коричневого цвета.

| | |
|---|--|
| 2½ чашки (250 г) муки грубого помола | 1 ч. л. соли |
| ½ чашки (50 г) нутовой му- ки или муки из обычно- го гороха | 1 ст. л. растопленного ги или сливочного масла |
| ½ ч. л. молотого красного перца | 2 маленьких спелых ба- нана |
| 1 ч. л. куркумы | 2 ч. л. сахара |
| 1 ч. л. семян кумина | топленое или раститель- ное масло для обжарива- ния во фритюре |

Просейте муку в большую миску, добавьте пряности и соль. Влейте растопленное ги или сливочное масло. Втирайте его в муку, пока тесто не станет похоже на крупные крошки хлеба.

В другой миске разомните бананы, добавьте сахар, соедините с мукой и тщательно перемешайте. Если влаги не достаточно для формирования теста, добавьте еще размятых бананов или 1–2 ложки теплой воды. Если тесто прилипает к рукам, добавьте муки. Месите тесто несколько минут, пока оно не станет однородным и довольно крутым.

Пусть тесто постоит 15–30 мин. Затем раскатайте и поджарьте кела пури так же, как обычные пури.

Время приготовления теста — 15 мин

Время выдерживания теста — 15–30 мин

Время раскатывания и жарения одного пури — 3 мин

Бхатура

Пышные пури из кислого теста

Дрожжи практически не используются в ведической кулинарии. Чаще жидкое тесто оставляют в теплом месте, чтобы оно прокисло. В жарком климате тесто прокисает за несколько часов, в более холодном климате в тесто иногда добавляют пекарский порошок (или пищевую соду) для ускорения этого процесса.

В Индии данное блюдо часто подают на завтрак вместе с чанна райтой (турецким горошком со специями) и йогуртом.

| | |
|--|--|
| ¾ чашки (150 мл) йогурта | 2 ч. л. соли |
| 2 ч. л. сахара | 1 ст. л. топленого (ги) или сливочного масла |
| ½ ч. л. пищевой соды | ½ чашки (125 мл) теплой воды |
| 1½ чашки (150 г) белой муки | топленое или раститель- ное масло для обжарива- ния во фритюре |
| 3 чашки (300 г) муки атта или просеянной муки грубого помола | |

Накануне вечером смешайте йогурт, сахар, соду и белую муку в большой миске. Накройте миску тканью и поставьте на ночь в теплое место для скисания. Тесто скисло, если на его поверхности появились пузырьки.

В другой миске смешайте муку грубого помола с солью и вотрите в нее пальцами ги или сливочное масло. Добавьте к ней кислое тесто и теплую воду. Месите тесто 5–10 мин, пока оно не станет однородным и гладким. Если оно слишком влажное, добавьте немного муки. Теперь сделайте из него плотный шар, покройте влажной тканью и поставьте в теплое место.

Через 2 часа обомните тесто, сделайте из него 15 шариков и раскатайте из них лепешки диаметром 13 см. Нагрейте ги и поджарьте бхатуры так же, как пури.

Время приготовления теста — 20 мин

Время выдерживания — ночь + 2 часа

Время раскатывания и жарения одной бхатуры — 4 мин

Алу паратха

Лепешки с картофельной начинкой

- | | |
|---|---|
| 2 чашки (200 г) пшеничной муки грубого помола | $\frac{1}{2}$ ч. л. семян кумина |
| 1 чашка (100 г) пшеничной муки тонкого помола | 1 ч. л. натертого свежего имбиря |
| 4 ст. л. сливочного масла | $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого красного острого перца |
| $\frac{1}{2}$ чашки (125 мл) воды | $\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы |
| 1 ч. л. соли | $1\frac{1}{2}$ ч. л. лимонного сока |
| 3 картофелины среднего размера | 1 ч. л. соли |
| 1 ст. л. топленого масла | 2 ст. л. нарубленных листьев кориандра |

Приготовьте тесто, как в предыдущем рецепте. Отставьте.

Сварите картофель, промойте холодной водой, очистите и разомните. Нагрейте столовую ложку топленого масла в кастрюле среднего размера, положите туда семена кумина и жарьте, помешивая. Через несколько секунд добавьте натертого имбиря, красный перец и куркуму. Жарьте еще несколько секунд, помешивая. Затем добавьте размятый картофель и жарьте еще 4–5 мин, постоянно помешивая. Влейте в смесь лимонный сок, добавьте соль и листья кориандра и тщательно перемешайте. Выложите начинку на тарелку.

Когда начинка остынет, сформируйте из теста 10 шариков и раскатайте лепешки диаметром 15 см. Смажьте их поверхность топленым маслом, положите в центр каждой лепешки столовую ложку начинки и плотно соедините края лепешки; излишек теста срежьте. Присыпьте сверху мукой, расплющите в лепешку и осторожно раскатайте как можно тоньше, но так, чтобы начинка не вылезла.

Смажьте топленым маслом сковороду с толстым дном. Жарьте паратху (можно несколько одновременно), на слабом огне, периодически переворачивая, чтобы как следует прожарились обе стороны. Готовые паратхи должны быть золотисто-коричневого цвета.

Время приготовления теста — 30 мин

Время раскатывания и жарения одной паратхи — 8 мин

Справа: изготовление алу паратхи.



Паратха

Слоеный хлебец из пшеничной муки
грубого помола

- | | |
|--|---|
| 2 чашки (200 г) пшеничной муки грубого помола | 2 ст. л. растопленного сли- вочного масла или ги |
| 1 чашка (100 г) пшеничной муки тонкого помола | 150 мл теплой воды |
| | 1 ч. л. соли |

Смешайте муку в большой миске. Вотрите в нее растопленное масло. Приготовьте тесто, как для *чапати*, и оставьте его, накрыв влажной тканью. Через 30 мин поставьте большую чугунную сковороду или *таву* на средний огонь. Пока сковорода нагревается, вымесите тесто, сделайте из него 10 шариков одинакового размера и раскатайте на лепешки (не очень тонкие), посыпая рабочую поверхность доски мукой, чтобы тесто не прилипало. Смажьте поверхность каждой лепешки растопленным маслом и сложите ее пополам. Снова намажьте поверхность маслом и опять сложите каждую лепешку пополам. Затем тонко раскатайте их, чтобы получились большие треугольники.

Поместите *паратху* на сухую, заранее нагретую сковороду или *таву*. При жарении передвигайте *паратху*, чтобы все края пропеклись равномерно. Отрегулируйте огонь так, чтобы хлеб не подгорал. *Паратха* печется дольше, чем *чапати*. Когда обе стороны станут золотисто-коричневыми, переверните *паратху* и смажьте верхнюю сторону *ги* или сливочным маслом (½ ч. л.). После этого *паратха* должна вздуться. Переверните ее и смажьте маслом другую сторону. *Паратха* готова, когда обе стороны приобретают золотисто-коричневый цвет.

Если вы не подаете *паратхи* к столу сразу после приготовления, заверните их в ткань, чтобы они оставались теплыми.

Время приготовления теста — 15 мин

Время выдерживания — 30 мин

Время раскатывания и жарения одной паратхи — 8 мин

Бесан роти

Хлеб из нутовой муки

В одном километре от Варианы, места рождения вечной супруги Господа Кришны Шримати Радхарани, стоит деревенька Аннапура, знаменитая своим прасадом, который, как говорят, готовят там с такой преданностью, с какой не готовят нигде во всей вселенной. Жители Аннапуры славятся своим гостеприимством. По традиции любого, кто приезжает в эту деревню, встречают с необыкновенным радушием и обязательно угощают прасадом, подавая к столу столько *бесан роти*, сколько гость может съесть.

- | | |
|--|--|
| 2 чашки (200 г) пшенич- ной муки грубого помола | 1–2 стручка свежего ост- рого перца, нарезанных |
| 2 чашки (200 г) нутовой муки | 3 ст. л. нарубленных лист- ьев кориандра или шпи- ната |
| 1½ ч. л. соли | 1 ст. л. сливочного масла |
| ½ ч. л. молотого черного перца | ½ чашки (150 мл) теплой воды |
| ½ ч. л. семян кумина | |

Смешайте муку, соль, пряности и листья кориандра в большой миске. Вотрите в смесь сливочное масло. Мешая, постепенно добавляйте в муку теплую воду. Месите тесто, пока оно не станет однородным и эластичным. Накройте его влажной тканью и оставьте.

Не менее чем через 30 мин поставьте тяжелую сковороду на средний огонь, а тесто разделите на 12 частей. Каждую часть раскатайте в лепешку. Сложите и снова раскатайте, как *паратху*. Когда сковорода нагреется, поместите на нее *роти* и жарьте каждую сторону 2–3 мин. Если *роти* пристают к сковороде, добавьте немного *ги* или сливочного масла. Смажьте растопленным сливочным маслом (½ ч. л.) обе стороны *роти*, втирая масло тыльной стороной ложки.

Время приготовления теста — 15 мин

Время выдерживания — 30 мин

Время раскатывания и жарения одного роти — 5 мин

Маттхи

Индийские крекеры

Эти крекеры очень легко готовить. Их можно подавать и с супом и в качестве закуски, во время завтрака или обеда. Если у вас нет каменной соли крупного помола, можете взять обычную.

- 3 чашки (300 г) просеянной муки грубого помола или пшеничной муки тонкого помола
- 2 ст. л. семян тмина, кунжута или калинджи
- 1½ ч. л. каменной соли
- ½ ч. л. соды
- 2 ст. л. топленого или сливочного масла
- топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре
- ¾ чашки (175 мл) воды

Смешайте муку, семена тмина, соль и соду в большой миске. Вбейте в муку топленое или сливочное масло. Добавьте столько воды, чтобы получилось достаточно крутое тесто. Месите его не менее 5 мин, пока оно не станет однородным и эластичным. Затем отставьте его на несколько минут.

Заполните *кархай* или глубокую чугунную сковороду на две трети *ги* или растительным маслом и поставьте на средний огонь. Пока *ги* нагревается, раскатайте тесто в виде большого квадрата толщиной 1 см. Острым ножом нарежьте его на ромбы или прямоугольники длиной 5 см. Осторожно опустите половину из них в горячее *ги*. Огонь должен быть отрегулирован так, чтобы крекеры за 4–5 мин стали золотисто-коричневыми с обеих сторон. Выньте печенья шумовкой и переложите в дуршлаг, чтобы масло стекло. Таким же образом обжарьте остальные *крекеры*.

Время приготовления — 30 мин

Масала-доса

Блины с картофельной начинкой

Эти тонкие, хрустящие блины, начиненные пряным картофелем — популярная закуска в Южной Индии. Их лучше есть свежими и горячими, поэтому подавайте их к столу сразу после приготовления. Перед подачей на стол блины посыпают нарубленными листьями кориандра и в качестве приправы к ним подают кокосовое чапни.

- 1 чашка (175 г) белого риса с короткими зёрнами
- ½ чашки (100 г) урад-дала, перебранного и промытого (за исключением урад-дала возьмите чечевицу)
- 2 стручка свежего острого красного перца, нарубленных
- ½ ч. л. сахара
- 2½ ч. л. соли
- 10 картофелин среднего размера
- топленое или растительное масло для смазывания сковороды
- 4 ст. л. тертого кокосового ореха
- 3 ч. л. натертого свежего имбиря
- 4 ст. л. топленого масла
- 2 ч. л. семян кумина
- 2 ч. л. семян горчицы
- 1½ ч. л. куркумы
- 2 ст. л. нарубленных свежих листьев кориандра
- 2 ст. л. сливочного масла

Замочите рис и *дал* на ночь в отдельных мисках. Промойте и осушите их, затем смелите по отдельности в электромиксере, добавив немного воды, чтобы получилась однородная полужидкая паста. Смешайте получившиеся пасты в большой миске, положите туда один нарубленный перец, сахар и ½ ч. л. соли. Как следует перемешайте, накройте миску крышкой и поставьте в теплое место на 1–2 часа или, если возможно, на ночь.

Перед тем как начать готовить, смажьте сковороду ½ ч. л. топленого или растительного масла и поставьте ее на средний огонь. Взбейте тесто венчиком — оно должно быть достаточно жидким. Капните несколько капель воды на сковороду. Если капли прыгают и разбрызгиваются, сковорода готова. Налейте 4 ст. л. теста на сковороду и тыльной стороной ложки равномерно распределите его по дну сковороды

круговыми движениями, начиная от центра. При этом должен получиться тонкий блин *доса* диаметром 20 см. (Искусство изготовления блинов *доса* заключается в умении повара распределить тесто до того, как оно начнет затвердевать.) Жарьте 2–3 мин, пока блин не станет золотисто-коричневым. Затем переверните. Вторую сторону нужно печь в два раза меньше по времени, и она не должна быть такой же поджаристой, как первая.

Продолжайте печь *досы*, пока тесто не кончится, смазывая сковороду только тогда, когда блины начинают прилипать к ней. Сложите их стопкой на тарелку, чтобы они оставались теплыми и влажными, пока готовится начинка.

Сварите картофель, очистите и хорошо разомните вилкой или картофелемялкой. Разотрите в ступке кокосовый орех, остаток нарубленного перца и имбирь, добавив несколько капель воды, чтобы получилась густая паста. В кастрюле среднего размера подогрейте топленое или растительное масло и, помешивая, поджарьте в нем семена кумина и горчицы. Когда семена горчицы начнут трещать, добавьте пасту из кокосового ореха и пряностей. Через минуту всыпьте туда куркуму, затем положите картофель, нарубленный кориандр и остаток соли. Жарьте, помешивая, 5 мин, затем отставьте.

Разделите начинку на порции по количеству *дос*. Положите по одной порции в центр каждого *досы* в линию и сложите *досу* пополам. Теперь смажьте сковороду маслом и поджарьте обе стороны каждого *досы*. *Масала-доса с самбаром* и салатом из свежих помидоров — традиционное блюдо Южной Индии.

Время приготовления теста — 30 мин
Время выдерживания — 1–2 часа или ночь
Время жарения одного досы — 5 мин

Атта-доса

Блины из пшеничной муки грубого помола

2½ чашки (250 г) пшеничной муки грубого помола
1 стручок свежего острого перца, мелко нарезанный

2 ст. л. нарубленных листьев кориандра
1 ч. л. соли
2 чашки (475 мл) теплой воды

Смешайте все сухие компоненты в большой миске. Медленно добавляйте воду и смешивайте ее с мукой, пока не получите однородное жидкое тесто для блинов. Покройте миску тканью и оставьте в покое на полчаса или более.

Снова взбейте тесто и готовьте блины *доса*, как указано в предыдущем рецепте. Если вы берете около 4 ст. л. теста для каждого блина, то у вас получится 15 блинов. Подавайте блины *атта-доса* горячими с *чатни* из кокосового ореха или йогуртом.

Время приготовления теста — 10 мин
Время выдерживания — 30 мин
Время жарения одного блина — 5 мин

Пудла

Оладьи из гороховой муки

Это общий рецепт для пудлы. Вы можете разнообразить его, добавляя вареные или сырые быстро разваривающиеся овощи, например, проростки маша, натертую морковь, нарубленную петрушку или маленькие кубики картофеля.

| | |
|--|--|
| 2 чашки (200 г) нутовой муки или муки из обычного гороха | 1 ч. л. молотого кориандра |
| ½ чашки (50 г) пшеничной муки тонкого помола | 2 ст. л. мелко нарезанных листьев кориандра или петрушки |
| 1 ч. л. семян кумина | ¼ чашки (300 мл) холодной воды |
| 1 стручок свежего острого перца, очищенный от семян и мелко нарезанный | 1 ч. л. натертого имбиря |
| ¼ ч. л. асафетиды | 2 помидора среднего размера, мелко нарезанных |
| ¾ ч. л. куркумы | 1 болгарский перец (по желанию) |
| 1½ ч. л. соли | топленое или сливочное масло для жарения |
| ¼ ч. л. черного перца | 3 ст. л. лимонного сока |

В большой миске смешайте вместе нутовую муку, пшеничную муку и следующие 8 компонентов. Помешивая, медленно добавьте холодную воду, пока не получится густое тесто для оладьев. Если тесто покажется вам слишком густым, помните, что сок помидоров сделает его жиже. Положите в тесто натертый имбирь, кусочки помидоров и болгарский перец. Отставьте.

Растопите столовую ложку топленого или сливочного масла в сковороде диаметром 20–26 см на среднем огне. Налейте теста столько, сколько нужно, чтобы сделать за один раз три оладья диаметром 6–8 см. Не обязательно, чтобы оладьи были абсолютно круглыми, но старайтесь, чтобы они были одинаковой толщины. Жарьте на слабом огне с обеих сторон пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими (4–5 мин). Продолжайте, пока не израсходуете все тесто,

используя приблизительно 1 ч. л. *gi* или сливочного масла на каждую пудлу. Сбрызните оладьи соком лимона. Подавайте горячими. Пудлы хорошо сочетаются с любыми овощными блюдами.

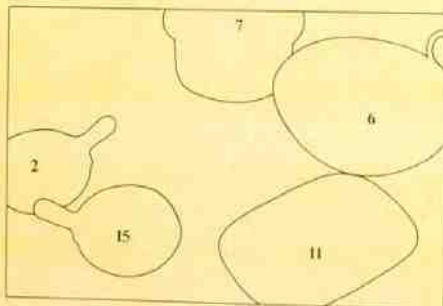
Время приготовления теста — 15 мин

Время жарения одной пудлы — 5 мин

ОВОЦИ



- 1 Алу пхул гобхи панир сабджи (*жареная цветная капуста, картофель и свежий сыр*) 186
- 2 Алу пхул гобхи ки бхаджи (*цветная капуста и картофель в йогурте*) 188
- 3 Алу гауранга (*картофель, запеченный с паниром*) 189
- 4 Бандгобхи алу сабджи (*жареная капуста и картофель*) 190
- 5 Таматар бхарта (*тушеные помидоры с индийской лапшой*) 193
- 6 Таматар панир малай (*жареные помидоры с сыром*) 194
- 7 Пханси кадхи (*стручковая фасоль под соусом*) 195
- 8 Матар панир (*зеленый горошек и сыр в томатном соусе*) 196
- 9 Матар алу таркари (*тушеные овощи с сыром*) 197
- 10 Бенгали таркари (*тушеные овощи по-бенгальски*) 198
- 11 Сукта (*тушеная горькая дыня*) 200
- 12 Махи бринджал (*юре из баклажанов, шпината и помидор*) 202
- 13 Шак (*зелень в собственном соку*) 203
- 14 Палак байнган аур чанна (*овощи с турецким горошком*) 204
- 15 Панир шак (*паровой шпинат со свежим сыром*) 206
- 16 Кхати митхи сабджи (*сладко-кислые овощи*) 207
- 17 Улма (*манка с овощами*) 209
- 18 Бхари хи сабджи (*фаршированные овощи*) 211
- 19 Масала бхинди сабджи (*окра с пряностями и кокосом*) 214
- 20 Алу тиккия таматар сахит (*фаршированные помидоры, жаренные в масле*) 216
- 21 Бхинди массаледарх (*фаршированная окра*) 217
- 22 Алу кофта (*жареные овощные шарики*) 218
- 23 Палак кофта (*жареные шарики из шпината и сыра*) 220
- 24 Бандгобхи кофта (*голубцы с орехами и паниром*) 222
- 25 Наргизи кофта (*«королевская» кофта*) 224



Ведическая овощная кулинария не знает себе равных во всем мире. Число рецептов вегетарианских овощных блюд в ведической кухне поистине безгранично. Шрила Прабхупада порой говорил преданным, что Шримати Радхарани (вечная супруга Господа Кришны) готовит для Кришны уже целую вечность, но никогда еще не случилось, чтобы Она предложила Ему одно и то же блюдо дважды, — каждое блюдо, которое Она готовит, имеет своеобразный, неповторимый вкус. А в «Чайтанья-чаритамрите», священном писании на бенгали, повествующем о жизни Господа Чайтанья, приведены яркие описания пиров, которые устраивали для Господа Его преданные. На каждом из этих пиров подавались сотни восхитительных овощных блюд.

Готовить овощи по-индийски — это значит готовить их так, чтобы выявить их вкус, сохранить при этом их питательную ценность. Из рецептов этой главы вы узнаете, как превратить самые обычные овощи в необыкновенные блюда с удивительным ароматом и изысканным вкусом. Секрет приготовления овощных блюд заключается в умелом применении специй и приправ. Кроме того, разнообразие овощным блюдам придают йогурт, сметана, панир, орехи и свежие травы, которые идеально сочетаются с овощами.

Многие овощи, упоминаемые в рецептах, можно купить в овощных магазинах, более редкие нужно искать на рынке. Выбирая овощи и другие продукты, постарайтесь узнать, где они были выращены. В Ведах предсказано, что в наш век окружающая среда, включая и продукты питания, будет все больше и больше загрязняться. Уже сейчас мы видим, что, несмотря на прогресс медицины, основной про-

блемой, с которой сталкиваются многие жители промышленно развитых стран, является преждевременная старость. Большинство ученых считает, что причиной тому — загрязнение воздуха, воды и пищевых продуктов. Агропромышленный комплекс больше заботится о прибыли, чем о здоровье людей. Овощи и фрукты, которые продаются в магазинах, — это гибриды, выращенные в искусственных условиях с применением химических удобрений и ядов. Они могут быть привлекательны на вид, но не имеют никакой питательной ценности.

Насколько это возможно, пользуйтесь овощами, выращенными в естественных условиях. Они обычно отличаются от овощей, выращенных в искусственных условиях, меньшими размерами, но превосходят их по интенсивности окраски. Такие овощи — купленные или выращенные вами — могут иметь какие-то дефекты, зато они не содержат химикатов, что намного важнее. «Аюр-веда» утверждает, что необходимым условием сохранения здоровья и достижения гармонии с окружающим миром является употребление продуктов, выращенных в естественных условиях там, где вы живете, и убранных в свой сезон.

Существует два основных способа приготовления овощей: «влажный» и «сухой». Для приготовления овощей «влажным» способом, нужно вначале обжарить пряности в небольшом количестве топленого или растительного масла и затем тушить овощи вместе со специями. Когда овощи почти готовы, следует добавить немного воды и либо натертый кокосовый орех, либо йогурт, либо пюре из помидоров, чтобы сделать соус гуще, накрыть кастрюлю крышкой и оставить овощи вариться на медленном огне еще несколько минут. Чтобы приготовить овощи «сухим» способом, их нужно вначале обжарить в масле, а затем тушить при закрытой крышке, либо вообще без воды, либо с минимальным количеством воды, необходимым для того, чтобы предотвратить пригорание. Ближе к концу следует снять крышку и выпарить лишнюю влагу. Овощи, приготовленные в тем, и другим способом, хорошо сочетаются с рисом или индийским хлебом.

Существуют некоторые другие способы приготовления овощей, упомянутые в других главах этой книги, такие, как приготовление овощных оладий (см. стр. 178), приготовление овощей с рисом и *далом* (см. стр. 146) или жарение овощей в тесте (см. стр. 234). Но каким бы способом вы ни воспользовались, одним из перечисленных выше или каким-нибудь другим (это может быть запекание, тушение, варка на пару, фарширование и обжаривание во фритюре), на той или иной стадии необходимо положить в блюдо специи. Обычно специи внача-

ле поджаривают в горячем *ги* или растительном масле, а затем к ним добавляют овощи. Масло должно быть достаточно горячим, чтобы при соприкосновении с ним влажные овощи издавали звук «чхум», хорошо знакомый индийским поварам.

Готовя пищу для Кришны следует избегать консервированных или мороженных овощей. Вкус блюд из свежих овощей вполне компенсирует время, затраченное на их приготовление. Овощи нужно готовить до тех пор, пока они не станут мягкими, и всегда подавать на стол горячими.

Алу пхул гобхи панир сабджи

Жареные цветная капуста, картофель
и свежий сыр

Это очень простое блюдо, которое довольно быстро готовится. Цветную капусту и картофель обжаривают в масле, а затем, добавив жидкую масалу, тушат до готовности. Это овощное блюдо подается с индийским хлебом и пиреобразным далом или овощным супом.

2 ст. л. топленого или растительного масла
½ ч. л. семян горчицы
2 стручка свежего красного перца, очищенных от семян и нарезанных
1 ст. л. ватерого свежего имбиря
2 лавровых листа
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотой корицы
2½ чашки (600 мл) воды

4 картофелины, очищенных и нарезанных кубиками
350 г прессованного панира, нарезанного кубиками
1 кочан цветной капусты среднего размера, разобранный на маленькие соцветия
2 ч. л. соли
½ ч. л. гарам-масалы
2 ст. л. нарубленных листьев кориандра или петрушки

Нагрейте *гхи* или растительное масло в кастрюле среднего размера с толстым дном на умеренном огне. Бросьте туда семена горчицы и закройте крышкой, чтобы они не выпрыгивали. Когда они перестанут трещать, добавьте перец, имбирь и лавровый лист. Мешайте в течение 30 сек. По истечении этого времени, не переставая помешивать, положите молотые пряности, за исключением *гарам-масалы*, и сразу добавьте воду. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь и оставьте кипеть.

Пока жидкая *масала* кипит, обжарьте во фритюре кубики картофеля и кубики сыра, пока они не станут золотистого цвета, затем откиньте их на дуршлаг или металлическое сито, чтобы масло стекло.

Обжарьте во фритюре цветную капусту. Капуста должна стать светло-коричневого цвета, но оставаться твердой. Перенесите капусту в жидкую *масалу*, накройте крышкой и варите на слабом огне. Через 5 мин поднимите крышку, добавьте жареный картофель и кубики сыра, перемешайте и варите еще 2–3 мин, пока все компоненты не разогреются.

Приправьте солью и *гарам-масалой* и посыпьте свежим кориандром или петрушкой. Перемешайте овощи и подавайте на стол горячими.

Время приготовления — 30 мин

Алу пхул гобхи ки бхаджи

Цветная капуста и картофель в йогурте

Метод приготовления овощей, описанный в этом рецепте, применим к любым другим овощам. Иногда овощи, приготовленные таким способом, называют «овощным карри».

- | | |
|--|---|
| 1 кочан цветной капусты среднего размера | 4 картофелины среднего размера, очищенных и нарезанных кубиками |
| 5 ст. л. топленого (гхи) или растительного масла | 4 ст. л. воды |
| 2 ч. л. семян кумина | 1½ ч. л. соли |
| 1–2 стручка сушеного красного острого перца | 1 чашка (250 мл) йогурта |
| 2 ч. л. молотого кориандра | ¾ ч. л. гарам-масалы |
| 1 ч. л. куркумы | 2 твердых спелых помидора, нарезанных ломтиками |
| ½ ч. л. асафетиды | 1 лимон |

Отрежьте у цветной капусты кочерыжку и разберите на небольшие соцветия. Промойте их в дуршлагае и дайте воде стечь.

Нагрейте топленое или растительное масло в толстодонной кастрюле и поджаривайте семена кумина и разломанный перец в течение 30–45 сек, пока семена кумина не станут коричневыми. Добавьте молотые пряности, жарьте еще несколько секунд, а затем положите нарезанный картофель. Мешайте его 2–3 мин, пока он не подрумянится. Добавьте цветную капусту и жарьте, помешивая, еще 2–3 мин. Затем влейте воду, посолите и плотно закройте крышкой. Тушите на среднем огне в течение 15 мин, время от времени встряхивая кастрюлю. Овощи должны стать мягкими, но не разваренными.

Наконец, добавьте туда йогурт и тушите еще несколько минут, пока соус не загустеет. Приправьте гарам-масалой и осторожно перемешайте. Украсьте каждую порцию ломтиками помидора и лимона.

Время приготовления — 25 мин

Алу гауранга

Картофель, запеченный с паниром

Преданные Кришны назвали это блюдо в честь Шри Чайтаньи Махапрабху — воплощения Кришны, который приходил на землю, чтобы дать людям мантру Харе Кришна. Его называли также Гаурангой (что значит «золотой»), потому что Его тело было золотистого цвета.

Вместе с другим овощным блюдом и несколькими чапати алу гауранга составит полноценный обед.

- | | |
|--|---|
| 450 г панира | 3 ст. л. молотого кориандра |
| 10 средних картофелин | 3 чашки (725 мл) сметаны, смешанной с 1 ч. л. куркумы |
| ½ ч. л. асафетиды | ¾ чашки (50 г) сливочного масла |
| 3 ч. л. соли | 2 ст. л. сухого молока |
| 1 ч. л. молотого черного перца | |
| 3 ст. л. нарубленных листьев кориандра или чабреца | |

Хорошо промойте панир под струей холодной воды. Затем, не вынимая его из ткани, в которой он находится, отожмите руками воду. Очистите картофель и нарежьте его ломтиками.

Смажьте маслом дно сковороды или противня и покройте его третьей частью картофеля. Посыпьте этот слой третьей частью всех специй в следующей последовательности: асафетиды, соль, перец, свежий кориандр, молотый кориандр. Сверху сделайте слой раскрошенного панира, полейте одной третьей сметаны и одной третьей масла.

Затем положите второй слой нарезанного картофеля и другие компоненты в том же порядке, а затем — третий. Наконец, равномерно насыпьте молочный порошок поверх третьего слоя. Накройте кастрюлю листом фольги, плотно подверните края и поставьте в духовку, разогретую до 200° С, на 45 мин. За 10 минут до готовности снимите фольгу, чтобы верх подрумянился.

Время приготовления — 1 час

Бандгобхи алу сабджи

Жареная капуста и картофель

Любопытно, что некоторые наиболее известные в мире кухни постоянно совершенствуются. На основе французской классической кухни, например, образовалась «кюизин нувель» (новая кухня), а недавно возникла «кюизин модери» (современная кухня), которая соединила в себе и классическую кухню и «нувель». А в Италии самые чуткие пошара отдадут предпочтение «ля нуова кукина итальяна» — новой итальянской кухне.

В противоположность этому, ведическая кухня не меняется. Рецепт этого блюда нам подарил главный жрец древнего храма Минакши в Мадурасе (Индия). Это простое блюдо — тушеные овощи, приправленные сладкими специями, — и сегодня такое же вкусное и питательное, каким оно было сотни лет назад.

- | | |
|---|--|
| 450 г капусты | $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого красного (кайенского) перца |
| 2 гвоздики | 1 ч. л. куркумы |
| 2 стручка кардамона | 4 помидора среднего размера, спелых, нарезанных на 8 долек |
| 1 палочка корицы дл. 7,5 см | $1\frac{1}{2}$ ч. л. соли |
| 4 ст. л. топленого (ги) или растительного масла | $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара |
| 4 картофелины среднего размера, очищенных и нарезанных кубиками | $\frac{2}{3}$ чашки (150 мл) воды |
| 1 ст. л. натертого свежего имбиря | |

Вымойте капусту и нашинкуйте ее. Пусть она немного подсохнет. Смелите в электрокофемолке или растолките в ступке гвоздику, кардамон и палочку корицы.

Нагрейте 3 ст. л. ги или растительного масла в кастрюле на умеренном огне. Положите нарезанный картофель в кастрюлю и жарьте

Справка: бандгобхи алу сабджи.



до светло-коричневого цвета, помешивая и следя за тем, чтобы картофель не пригорел. Выньте картофель из кастрюли и оставьте.

В ту же кастрюлю положите оставшееся масло и поджарьте в нем натертый имбирь. Добавьте красный перец и куркуму и продолжайте жарить еще несколько секунд, затем добавьте нарезанную капусту и жарьте еще 3–4 мин, часто мешая, чтобы капуста перемешалась с пряностями и не пригорела. Добавьте помидоры, жареный картофель, соль, сахар и воду. Закройте крышкой и тушите на слабом огне, пока все овощи не станут мягкими. Перед подачей на стол приправьте заранее приготовленными размолотыми сладкими пряностями и осторожно перемешайте.

Время приготовления — 30 мин

Таматар бхарта

Тушеные помидоры с индийской лапшой

| | |
|---|---|
| 15 средних помидоров | ½ ч. л. асафетиды |
| 8 больших пападамов или | 1 ст. л. натертого свежего |
| 12 маленьких | имбиря |
| 3 ст. л. топленого масла | 2 ч. л. соли |
| 1 палочка корицы дл. 5 см | 1 ч. л. сахара |
| ½ ч. л. кумина | 2 ст. л. нарезанных листьев |
| 5 листьев карри или 3 лавровых листа | свежего кориандра или |
| 1 свежий стручок острого перца, очищенный от семян и нарезанный | петрушки |
| | ¾ чашки (150 мл) сметаны или йогурта (по желанию) |

Обдайте помидоры кипятком и очистите их от кожицы. Нарезьте их и сделайте из них пюре в миксере или протрите через сито. нарежьте *пападамы* (см. стр. 230) на полоски шириной 2 см.

В кастрюле среднего размера разогрейте топленое масло. Когда *ги* начнет дымиться, бросьте в него палочку корицы, семена кумина, листья карри (или лавровые) и перец, через несколько секунд добавьте асафетиду. Положите в кастрюлю помидоры, имбирь, соль и сахар. Доведите до кипения и хорошо перемешайте. Прикройте кастрюлю наполовину и тушите помидоры на среднем огне около 15 мин, часто помешивая.

Пока помидоры готовятся, вскипятите немного подсоленной воды в другой среднего размера кастрюле и бросьте туда нарезанные *пападамы*. Варите их 8–10 мин, пока они не станут мягкими. Откиньте их на дуршлаг, а затем опустите вместе с кориандром в томатный соус за несколько минут до того, как убрать кастрюлю с огня. (Если вы пользуетесь сметану или йогурт, добавьте их в блюдо вместе с *пападамами*.) *Таматар бхарта* хорошо сочетается с любым блюдом из риса и с индийским хлебом.

Время приготовления — 40 мин

Таматар панир малай

Жареные помидоры с сыром

Таматар панир малай может подаваться отдельно или вместе с другими блюдами. Для разнообразия можно в два раза уменьшить количество панира и добавить 2 чашки (200 г) отваренного на пару зеленого горошка или поджаренные до золотистого цвета кочешки цветной капусты (и горошек, и цветная капуста кладутся вместе с паниром). Готовить это блюдо лучше всего в кархае.

| | |
|---|---|
| 450 г панира | ½ ч. л. молотого черного перца |
| 6 средних помидоров | ¾ чашки (150 мл) сметаны |
| 3 ст. л. топленого (ги) или растительного масла | 2 ст. л. нарубленных листьев кориандра или петрушки |
| 2 ч. л. семян кумина | |
| 1 ч. л. куркумы | |
| 2 ч. л. соли | |

Завернутый в марлю панир промойте под струей холодной воды в течение одной минуты и отожмите.

Пока панир еще влажный, разломайте его на крупные кусочки (по 2,5 см). Вымойте помидоры и разрежьте их на 8 долек. Нагрейте ги или растительное масло в кархае или толстодонной кастрюле среднего размера, насыпьте семена кумина и, как только они потемнеют (примерно через 30 сек), добавьте помидоры. Осторожно переворачивайте их, пока они слегка не зарумянятся. Добавьте кусочки сыра. Приправьте это куркумой, солью и перцем, и поджаривайте, осторожно помешивая, в течение 2–3 мин, стараясь не разломать кусочки панира и помидоров.

Перед тем, как снять кастрюлю с огня, залейте ее содержимое сметаной. Подавайте горячим, украсив кориандром или петрушкой.

Время приготовления — 40 мин

Пханси кадхи

Стручковая фасоль под соусом

Обычно это блюдо готовят из стручковой фасоли, но точно таким же способом можно готовить и многие другие овощи.

| | |
|--|---|
| 1 кг свежей стручковой фасоли | ¼ ч. л. острого красного (кайенского) перца |
| 1 л воды | ½ ч. л. асафетиды |
| ¼ чашки (75 г) нутовой или гороховой муки | 1 ч. л. куркумы |
| 1 чашка (250 мл) йогурта | 1 ч. л. сахара |
| 1 ст. л. топленого или растительного масла | 2 ч. л. лимонного сока |
| 1 ч. л. семян горчицы | 2½ ч. л. соли |
| ½ ст. л. натертого свежего имбиря | 1 лимон, разрезанный на четвертинки |
| | 2 помидора, разрезанных на 8 частей |

Промойте и обрежьте концы стручков фасоли, затем разрежьте их пополам. Налейте в кастрюлю среднего размера воду так, чтобы уровень ее достигал 2,5 см и сварите фасоль на пару. Через 10 мин, когда фасоль немного потемнеет и станет мягкой, слейте воду в какую-нибудь посуду и отставьте.

Вскипятите воду, всыпьте нутовую муку, хорошо размешивая (при этом можно пользоваться венчиком). Затем добавьте йогурт и воду, в которой варилась фасоль, и снова доведите до кипения, все время помешивая. Варите при сильном кипении около 15 мин.

Нагрейте ги или растительное масло в маленькой кастрюле и поджарьте семена горчицы. Когда они начнут трещать и подпрыгивать, добавьте натертый имбирь, красный перец и асафетиду. Несколько секунд мешайте, затем вылейте ги со специями в соус кадхи. Добавьте туда же куркуму, сахар, лимонный сок и соль. Хорошо перемешайте. Уменьшите огонь и тушите 5 мин, периодически помешивая. Когда соус загустеет, положите фасоль и, не переставая помешивать, доведите до кипения. Снимите с огня. Украсьте ломтиками лимона и помидора.

Время приготовления — 30–40 мин

Матар панир

Зеленый горошек и сыр в томатном соусе

Это простое блюдо, поданное вместе с рисом или с горячим индийским хлебом может составить целую трапезу. Варьируя количество воды, вы можете сделать соус гуще или жиже. Когда соус жидкий, это блюдо хорошо сочетается с рисом, когда же он более густой, то его лучше есть с чапати.

| | |
|--|----------------------------------|
| 225 г панира | 1 ч. л. натертого свежего имбиря |
| топленое или растительное масло для жарения во фритюре | ¼ ч. л. асафетиды |
| 4 ч. л. соли | 450 г зеленого горошка |
| 2½ ч. л. куркумы | ¾ чашки (150 мл) воды |
| 2 ст. л. топленого масла | 6 нарезанных помидоров |
| ½ ч. л. семян кумина | 1½ ст. л. лимонного сока |
| 1–2 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и нарезанных | 1 ч. л. гарам-масалы |

Месите *панир*, пока он не станет однородным и мягким. Затем сформируйте из него шарики размером с виноградину и обжарьте их в *ги* или растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Растворите 3 ч. л. соли и 2 ч. л. куркумы в 2 чашках теплой воды или сыворотки. Выньте шарики *панира* шумовкой и поместите их в приготовленный раствор.

В двухлитровой кастрюле нагрейте 2 ст. л. *ги* на среднем огне. Добавьте семена кумина, нарезанный перец и натертый имбирь. Когда семена кумина станут коричневыми (примерно через 30–45 сек), бросьте туда же асафетиду и оставшуюся куркуму, а через несколько секунд — горошек. Налейте воду, накройте крышкой и варите, пока горошек не станет мягким. Добавьте помидоры и шарики сыра. Варите на среднем огне еще 5 минут.

Непосредственно перед подачей добавьте сок лимона и приправьте оставшейся солью и *гарам-масалой*.

Время приготовления — 25 мин

Матар алу таркари

Тушеные овощи с сыром

Во Франции многие преданные замечательно готовят, однако Кишори готовит лучше всех. Она часто готовила для Шрилы Прабху-пады в Индии. Особенно он любил матар алу таркари. Как-то он даже сказал Кишори, что готов есть это блюдо каждый день.

| | |
|--|---|
| 2 ст. л. топленого (<i>ги</i>) или растительного масла | 1 ч. л. натертого свежего имбиря |
| 6 гвоздик | ¼ ч. л. натертого свежего мускатного ореха |
| 2 палочки корицы длиной 7,5 см | ½ ч. л. сахара |
| ½ ч. л. молотых семян кардамона | 2 ч. л. соли |
| 3 лавровых листа | ¾ чашки (150 мл) сметаны |
| 6 картофелин, очищенных и нарезанных кубиками | 1 ст. л. нарубленных листьев кориандра или петрушки |
| 450 г зеленого горошка | ¾ чашки (100 г) миндаля, слегка обжаренного |
| 1 ч. л. куркумы | 225 г панира, нарезанного кубиками и обжаренного во фритюре |
| 1¼ чашки (425 мл) воды | |
| 6 средних помидоров, нарезанных на четвертинки | |

Поставьте большую кастрюлю с маслом на средний огонь. Когда масло начнет дымиться, бросьте туда гвоздику, палочку корицы, размолотый кардамон и лавровый лист. Помешивая, обжаривайте 30 сек, затем положите картофель. Жарьте 5 мин, время от времени помешивая, пока картофель не поджарится до светло-коричневого цвета. Добавьте горошек и куркуму. Один раз размешайте, налейте воды, закройте крышкой и варите 10 мин. Затем положите помидоры, имбирь, мускатный орех, сахар и соль. Размешайте и варите с закрытой крышкой еще 5 мин.

Добавьте сметану, кориандр или петрушку, миндаль и кубики *панира*. Перед подачей на стол выньте цельные пряности.

Время приготовления — 40 мин

Бенгали таркари

Тушеные овощи по-бенгальски

- | | |
|--|---|
| 5 картофелин среднего размера, очищенных и нарезанных кубиками | 2 стручка сушеного острого перца, разломанных |
| 1 большой баклажан, нарезанный кубиками | 3 лавровых листа |
| 350 г тыквы, нарезанной кубиками | 1 ч. л. семян шамбалы |
| 450 г зеленого горошка или стручковой фасоли | 1 ч. л. семян аниса |
| 3 ст. л. топленого или растительного масла | 1 ч. л. молотого кумина |
| 1½ ч. л. семян горчицы | 2½ чашки (600 мл) воды |
| | 2 ч. л. сахара |
| | 2 ч. л. соли |
| | 2 лимона, разрезанных на четвертинки |
| | 6 веточек петрушки |

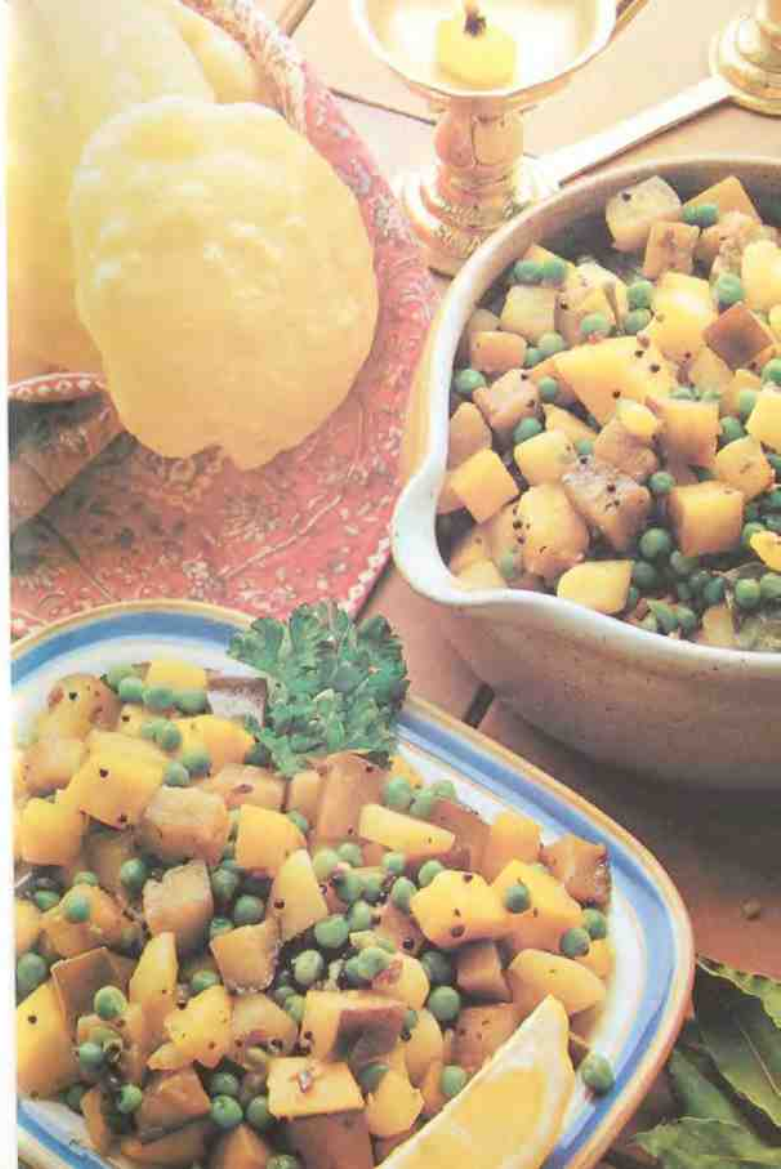
Нагрейте топленое или растительное масло в большой кастрюле на среднем огне. Бросьте туда семена горчицы, перец, лавровый лист и семена шамбалы. Закройте крышку, чтобы семена горчицы не выпрыгивали. Когда они перестанут прыгать, а семена шамбалы потемнеют, добавьте семена аниса и кумин. Затем сразу же положите картофель и, помешивая, жарьте его около 8 мин, чтобы он со всех сторон стал золотисто-коричневым. Добавьте тыкву и баклажан. Жарьте все вместе еще 5 мин.

Затем положите горошек или зеленую фасоль, залейте водой и закройте крышку. Варите на среднем огне, осторожно помешивая каждые 5 мин. Через 15 мин добавьте сахар и соль и размешайте. Варите медленно на слабом огне, пока овощи не станут мягкими, а соус — густым.

Подать *бенгали таркари* лучше с горячими *пури* или *партхами*. Украсьте каждую порцию ломтиком лимона и веточкой петрушки.

Время приготовления — 30–40 мин

Справка: бенгали таркари.



Сукта

Тушеная горькая дыня

Обычно это блюдо готовят из нескольких видов овощей, но своим уникальным вкусом оно обласано кареле, которую также называют горькой дыней или горькой тыквой. Ее можно купить в азиатских овощных магазинах. Шрила Прабхупада очень ценил карелу за ее вкус и целебные свойства и иногда, отправляясь в путешествие, брал с собой запас сухой карелы.

2–3 карелы (горькие дыни), зеленые и твердые по 450 г следующих овощей: цветной капусты, разделенной на соцветия; картофеля, очищенного и нарезанного кубиками; тыквы или баклажана, нарезанных кубиками, зеленого горошка или стручковой фасоли, нарезанной на кусочки дл. 5 см
4 ст. л. топленого масла
1 ч. л. семян шамбалы

6 листьев карри (или 4 лавровых листа)
¾ чашки (425 мл) воды
1 ч. л. семян кумина
2 ч. л. натертого имбиря
1–2 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и нарезанных
½ ч. л. куркумы
1 ч. л. панч-масалы
2 ч. л. молотого кориандра
½ ч. л. асафетиды
1 чашка (250 мл) йогурта
2½ ч. л. соли

Разрежьте карелу, выньте семена и нарежьте ее на кубики по 2,5 см. Нагрейте 2 ст. л. *ги* на среднем огне в большой кастрюле (примерно на 5 л). В течение 30 сек жарьте семена шамбалы, затем положите нарезанные овощи и карелу. Добавьте листья карри (или лавровые) и жарьте овощи 5 мин, осторожно мешая их деревянной ложкой. Влейте воду, закройте крышкой и варите на среднем огне 10 мин.

Тем временем растолките в ступке семена кумина, натертый имбирь, перец и куркуму, добавив несколько капель воды, чтобы получилась однородная паста-масала. Нагрейте 2 оставшиеся столовые ложки *ги* в небольшой кастрюле и, помешивая, жарьте эту пасту в течение 1–2 мин. Затем добавьте панч-масалу (см. стр. 81), молотый кориандр и асафетиду. Размешивайте несколько секунд. Влейте

оставшуюся воду, доведите до кипения и варите 1 мин. Добавьте жидкую масалу в овощи и продолжайте варить их на среднем огне еще 15–20 мин, время от времени помешивая, пока овощи не станут мягкими.

Поднимите крышку и добавьте йогурт и соль. Если хотите, вместе с йогуртом можете добавить сада пакоры или бхаджи (см. стр. 235). Чтобы они пропитались соусом, требуется несколько минут, поэтому их не следует класть позже. Перемешайте и варите несколько минут с открытой крышкой. Подавайте с рисом или индийским хлебом.

Время приготовления — 45 мин

Сукта

Тушеная горькая дыня

Обычно это блюдо готовят из нескольких видов овощей, но своим уникальным вкусом оно обязано кареле, которую также называют горькой дыней или горькой тыквой. Ее можно купить в азиатских овощных магазинах. Шрила Прабхунада очень ценил карелу за ее вкус и целебные свойства и иногда, отправляясь в путешествие, брал с собой запас сухой карели.

2–3 карели (горькие дыни), зеленые и твердые по 450 г следующих овощей: цветной капусты, разделенной на соцветия; картофеля, очищенного и нарезанного кубиками; тыквы или баклажана, нарезанных кубиками, зеленого горошка или стручковой фасоли, нарезанной на кусочки дл. 5 см

4 ст. л. топленого масла
1 ч. л. семян шамбалы

6 листьев карри (или 4 лавровых листа)

$\frac{3}{4}$ чашки (425 мл) воды

1 ч. л. семян кумина

2 ч. л. натертого имбиря

1–2 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и нарезанных

$\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы

1 ч. л. панч-масалы

2 ч. л. молотого кориандра

$\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды

1 чашка (250 мл) йогурта

$2\frac{1}{2}$ ч. л. соли

оставшуюся воду, доведите до кипения и варите 1 мин. Добавьте жидкую *масалу* в овощи и продолжайте варить их на среднем огне еще 15–20 мин, время от времени помешивая, пока овощи не станут мягкими.

Поднимите крышку и добавьте йогурт и соль. Если хотите, вместе с йогуртом можете добавить *сада пакоры* или *бхаджи* (см. стр. 235). Чтобы они пропитались соусом, требуется несколько минут, поэтому их не следует класть позже. Перемешайте и варите несколько минут с открытой крышкой. Подавайте с рисом или индийским хлебом.

Время приготовления — 45 мин

Разрежьте карелу, выньте семена и нарежьте ее на кубики по 2,5 см. Нагрейте 2 ст. л. *ги* на среднем огне в большой кастрюле (примерно на 5 л). В течение 30 сек жарьте семена шамбалы, затем положите нарезанные овощи и карелу. Добавьте листья карри (или лавровые) и жарьте овощи 5 мин, осторожно мешая их деревянной ложкой. Влейте воду, закройте крышкой и варите на среднем огне 10 мин.

Тем временем растолките в ступке семена кумина, натертый имбирь, перец и куркуму, добавив несколько капель воды, чтобы получилась однородная паста-*масала*. Нагрейте 2 оставшиеся столовые ложки *ги* в небольшой кастрюле и, помешивая, жарьте эту пасту в течение 1–2 мин. Затем добавьте *панч-масалу* (см. стр. 81), молотый кориандр и асафетиду. Размешивайте несколько секунд. Влейте

Маха бринджал

Пюре из баклажанов, шпината и помидоров

Маха означает «великий», а бринджал — «баклажан», самый популярный овощ в Индии. Это блюдо готовят, разваривая овощи до тех пор, пока они не образуют густой соус. Маха бринджал хорошо сочетается с легким рисом и горячими чапати.

900 г баклажанов, очищенных и мелко нарезанных
450 г свежего шпината, промытого, очищенного от стеблей, нарубленного
900 г помидоров, бланшированных, очищенных от кожицы, мелко нарезанных
5 ст. л. топленого или растительного масла

1–2 стручка сушеного острого перца
1 ч. л. молотого кориандра
½ ч. л. молотого кумина
½ ч. л. куркумы
½ ч. л. асафетиды
⅔ чашки (150 мл) воды
1 ч. л. сахара
2½ ч. л. соли
½ ч. л. гарам-масалы

Нагрейте *ghee* или растительное масло в большой кастрюле и жарьте перец и молотый кориандр в течение нескольких секунд. Затем добавьте к ним все остальные молотые принонты и жарьте еще несколько секунд, затем сразу же положите баклажан. Осторожно мешая, поджаривайте на среднем огне, пока кусочки баклажана не станут мягкими и из них не начнут выпадать семена.

Положите в кастрюлю помидоры и шпинат и налейте воду. Хорошо перемешайте. Прикройте кастрюлю наполовину крышкой и варите на слабом огне, периодически помешивая, в течение 20 мин, пока баклажаны не станут совсем мягкими. Прибавьте огонь и варите еще 10 мин, часто мешая, пока шпинат, баклажаны и помидоры не превратятся в густой бархатистый соус. Когда блюдо готово, снимите с огня, приправьте сахаром, солью и гарам-масалой. Хорошо перемешайте.

Время приготовления — 40 мин

Шак

Зелень в собственном соку

Шак был любимым блюдом Шри Чайтаньи Махапрабху. В Индии выращивают более пятидесяти видов шака. В наших условиях для этого блюда можно использовать шпинат мангольд или зелень других овощей, например редиса, брокколи или молодой свеклы, а также дикорастущие растения, такие, как лебеда, весенние побеги иванчая, крапива. Лимон можно заменить листьями шавеля.

900 г свежих зеленых листьев овощей
2 ст. л. топленого масла
½ ч. л. семян фенхеля
½ ч. л. натертого свежего имбиря
2 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и нарезанных

½ ч. л. куркумы
¼ ч. л. асафетиды (по желанию)
2 картофелины, нарезанные кубиками (по желанию)
1 ч. л. соли
2 ст. л. лимонного сока

Тщательно вымойте зелень овощей и отрежьте стебли. Дайте зелени обсохнуть и мелко нарубите ее. В *кархасе* или в толстодонной кастрюле среднего размера подогрейте *ghee* и жарьте вместе семена фенхеля, имбирь и перец в течение 30–40 сек. Добавьте молотые принонты и поджарьте их. Почти сразу же бросьте в кастрюлю нарезанный картофель и поджаривайте 8–10 мин, помешивая и следя за тем, чтобы он не приставал ко дну. Когда картофель станет золотисто-коричневого цвета, положите листья овощей, закройте крышкой и варите на медленном огне около 15 мин, пока зелень не будет готова, а картофель не станет мягким. (К молодой и сочной зелени можно не добавлять воду, но к более жестким и сухим листьям, которые варятся дольше, нужно добавить немного воды.) Добавьте соль и лимонный сок, размешайте и снимите с огня.

Время приготовления — 30 мин

Палак байнган аур чанна

Овощи с турецким горошком

- 3/4 чашки (100 г) турецкого горошка (или обычного гороха), вымоченного в течение ночи
- 4 ст. л. топленого (гхи) или растительного масла
- 2 ч. л. семян кумина
- 1 ч. л. натертого имбиря
- 2 ч. л. молотого кориандра
- 1 ч. л. куркумы
- 2 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и нарезанных

- 450 г баклажанов, без кожуры, нарезанных кубиками
- 6 помидоров, мелко нарезанных
- 450 г свежего шпината, промытого, очищенного от стеблей, нарубленного
- 4 ст. л. воды
- 2 ч. л. соли
- 1 ст. л. сливочного масла

Варите замоченный горошек, пока он не станет мягким. Откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла. Поставьте кастрюлю среднего размера на умеренный огонь и нагрейте топленое или растительное масло. Положите туда семена кумина, перец, натертый свежий имбирь, молотый кориандр и куркуму (их следует класть в той последовательности, в какой они перечислены). Жарьте, помешивая, 30 сек, затем бросьте туда же кубики баклажанов и переворачивайте их ложкой, пока они равномерно не обжарятся.

Добавьте помидоры и шпинат и все перемешайте. Влейте воду. Уменьшите огонь и варите при закрытой крышке. Через 10 мин снимите крышку и положите горошек. Заправьте сливочным маслом и держите на огне, периодически помешивая, пока почти вся излишняя жидкость не выкипит. Добавьте соль. Подавайте к столу горячим с нимбу чаваалом или алу паратхой.

Время вымачивания — ночь
Время приготовления — 45 мин

Справка: палак байнган аур чанна



Панир шак

Паровой шпинат со свежим сыром

Высоко в горах Тирумала находится храм Тирупати, обитель самого богатого в мире Божества, Господа Венкатесвары, которую Шрила Прабхупада в книге о Кришне назвал «главным местом поклонничества в Южной Индии». Для удовлетворения нужд десятков тысяч поклонников, администрация храма создала отлаженную систему управления, которую Шрила Прабхупада считал идеальной и советовал изучать лидерам ИСККОН.

Шрила Прабхупада хотел, чтобы проповедь сознания Кришны в этом месте все время расширялась, и из уважения к нему руководство храма выделило преданным землю и средства на постройку храма, отдав им также в пользование рестораны под открытым небом, чтобы поклонники могли общаться с преданными и покупать их книги. Это блюдо, панир шак, часто подают в ресторане ИСККОН, который расположен посредине восьмикилометрового пешеходного пути, ведущего к храму.

450 г свежего шпината, промытого, без стеблей
1 ст. л. топленого масла
2 ч. л. молотого кориандра
½ ч. л. куркумы
¼ ч. л. молотого красного (кайенского) перца
½ ч. л. гарам-масалы

2 щепотки асафетиды
3 ст. л. воды
⅔ чашки (150 мл) сметаны (по желанию)
225 г панира, нарезанного кубиками
1 ч. л. соли
½ ч. л. сахара

Нарубите промытые и осушенные листья шпината. Нагрейте *gha* в кастрюле на среднем огне и несколько секунд обжаривайте молотые пряности. Положите нарубленный шпинат в кастрюлю, влейте три столовые ложки воды, закройте крышкой и тушите на слабом огне, пока шпинат не станет мягким. На это потребуются около 10 мин. Положите сметану и кубики панира. Добавьте соль и сахар, хорошо размешайте и продолжайте варить на слабом огне еще 5 мин.

Время приготовления — 30 мин

Кхати митхи сабджи

Сладко-кислые овощи

Вишну Гада — один из лучших поваров ИСККОН. В течение восьми лет он был главным поваром в живо-торжеском храме и каждое воскресенье готовил замечательное угощение для более чем трехсот гостей храма. Кхати митхи сабджи часто были «возвездом притягивающей» этих пиришеств.

175 г тamarинда*
2 ст. л. топленого масла
1 ч. л. семян кумина
2 ст. л. натертого свежего имбиря (или 1 ст. л. сухого молотого имбиря)
2 стручка зеленого острого перца, нарезанных
½ ч. л. молотого черного перца
¼ ч. л. асафетиды
1¼ чашки (275 мл) сыворожки
⅔ чашки (40 г) сахара
1 ананас, очищенный и нарезанный кубиками
3 моркови, нарезанные тонкими кружочками

2 ч. л. порошка манго
2 ч. л. молотого красного перца (паприки)
2 ч. л. молотого кориандра
275 г пресованного панира, нарезанного кубиками
3 цуккини, нарезанных кубиками
3 черешка сельдерея, нарезанных кружочками
4 помидора, разрезанных на четвертинки
3 ч. л. соли
4 картофелины, нарезанные кубиками и обжаренные во фритюре или
3 зеленых банана, нарезанных ломтиками

Сделайте тamarиндовую воду (см. стр. 91). Затем приготовьте *masala*: нагрейте *gha* в большой толстодонной кастрюле, поджарьте семена кумина, а затем натертый имбирь и зеленый острый перец. Следом за этим бросьте в масло черный перец и асафетиду, а через несколько секунд влейте в *masala* сыворожку и доведите до кипения. Добавьте тamarиндовую воду, сахар, кусочки ананаса, морковь, молотое манго,

* Вместо тamarинда и манго можно использовать сок лимона или кислый джем наподобие алычового.

молотый красный перец и кориандр. Варите все вместе, периодически помешивая, до тех пор, пока смесь не загустеет. Тем временем обжарьте во фритюре кубики *панира* до золотисто-коричневого цвета и отложите их в сторону.

Добавьте в *масалу* цуккини и сельдерей, закройте крышкой и варите до полуготовности. Затем положите обжаренные кубики *панира*, помидоры и соль. Хорошо размешайте. Если вы взяли зеленые бананы, добавьте их вместе с *паниром*. Если используете картофель, положите его после того, как кубики *панира* пропитаются соком. Закройте крышкой и варите до готовности.

Время приготовления — 40 мин

Упма

Манка с овощами

При приготовлении упмы необходимо одновременно тушить овощи, кипятить воду и поджаривать манную крупу. Когда все компоненты готовы, их нужно соединить вместе.

| | |
|---|--|
| 4 средних помидора | ¼ ч. л. асафетиды |
| 450 г различных овощей | 6 чашек (1,4 л) воды |
| 3 ст. л. топленого масла | ½ чашки (50 г) изюма (по желанию) |
| 2 ч. л. семян кумина | 3 ч. л. соли |
| 1 ч. л. семян горчицы | 3 чашки (450 г) манной крупы |
| ½ ч. л. семян шамбалы | 1 чашка (200 г) сливочного или топленого масла |
| 2 ч. л. натертого свежего имбиря (или 1 ч. л. сухого молотого имбиря) | ½ ч. л. молотого черного перца |
| 1 стручок сушеного острого перца, разломанный | 2 ст. л. лимонного сока |
| 6 листьев карри или 3 лавровых листа | 2 ст. л. сливочного масла |
| ½ ч. л. куркумы | |

Нарежьте овощи. Помидоры можно нарезать на четвертинки, зеленую фасоль и болгарский перец — на кусочки, морковь — на кружочки, картофель — на кубики, а цветную капусту разобрать на соцветия. Нагрейте одну столовую ложку *ги* в кастрюле на среднем огне и поджарьте семена кумина, горчицы, семена шамбалы, листья карри, имбирь и перец. Через 30–45 сек бросьте туда куркуму и асафетиду, вслед за этим добавьте нарезанные овощи. (Если хотите придать блюду особый вкус, обжарьте нарезанный кубиками картофель, ломтики моркови и кочешки цветной капусты во фритюре и положите их в *упму* в конце.) Размешивайте овощи, пока они не станут коричневыми, затем добавьте немного воды, чтобы они не пригорели. Уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и тушите овощи на слабом огне, пока они не станут мягкими. Пока овощи тушатся, налейте воду в небольшую кастрюлю, положите соль и поставьте на огонь.

Растопите сливочное или топленое масло в трехлитровой толстодонной кастрюле, добавьте манную крупу и, периодически помешивая, поджаривайте ее на среднем огне. Следите за тем, чтобы нижний

слой не подгорел. Через 10–15 мин вся манная крупа должна приобрести бледно-коричневый цвет.

Когда вода закипит, положите овощи в манку, бросьте туда изюм (если хотите), затем уменьшите огонь и добавьте к этой смеси кипящую воду. Будьте осторожны! Смесь начнет бурлить и разбрызгиваться. Несколько раз помешайте, чтобы не осталось комков, затем плотно накройте крышкой. Блюдо должно доходить на минимальном огне. Через 5 мин поднимите крышку и посмотрите, впитала ли манка всю воду. Если нет, то быстро размешайте несколько раз и варите еще несколько минут без крышки. В конце добавьте черный молотый перец, лимонный сок и сливочное масло. Перемешайте.

Время приготовления — 35 мин

Бхари хи сабджи

Фаршированные овощи

6 помидоров среднего или
большого размера
или 6 баклажанов среднего
или маленького размера

или 6 зеленых болгарских
перцев среднего или ма-
ленького размера

Вымойте и высушите помидоры, срежьте у каждого верхушку. Выберете ложкой мякоть и протрите ее через сито. Выбросьте семена и сохраните мякоть для начинки. Посыпьте помидоры изнутри солью и переверните их, чтобы удалить сок.

То же самое сделайте с перцами (внутренности выбросьте). Разрежьте баклажаны вдоль на 2 половины и выскоблите мякоть с семенами. Нарезьте мякоть баклажана на маленькие кусочки и жарьте их в небольшом количестве *ги* или растительного масла, пока они не станут мягкими. Сделайте шпоре и оставьте для начинки.

Приготовьте одну из трех начинок, рецепты которых приведены ниже, и начините ею подготовленные овощи. Количества, указанного в каждом рецепте, должно хватить для фаршировки 6 овощей.

НАЧИНКИ

Из риса и сыра:

3 ст. л. топленого масла
100 г раскрошенного прес-
сованного панира
1 чашка (175 г) отварного
белого риса

½ чашки (75 г) слегка под-
жаренных и измельчен-
ных орехов кешью*
½ ч. л. асафетиды
1 ч. л. соли
⅓ чашки (150 мл) сметаны

Нагрейте *ги* в маленькой кастрюле на среднем огне. Раскрошите *панир*, положите его в кастрюлю и поджаривайте, размешивая, в течение 1–2 мин. Затем добавьте отварной рис, орехи, асафетиду, соль.

* Если нет орехов кешью, можно использовать лесной орех (фундук).

Снимите кастрюлю с огня, добавьте сметану, все как следует перемешайте.

Из кокосового ореха:

| | |
|---|--|
| $\frac{3}{4}$ чашки (100 г) свежего натертого кокосового ореха или $\frac{1}{4}$ чашки (75 г) сухого кокосового ореха | $\frac{3}{8}$ чашки (150 мл) сметаны |
| 1 чашка (100 г) путовой муки (или муки из обычного гороха), слегка поджаренной | 1 ст. л. свежего натертого имбиря |
| | 1 ч. л. молотого кориандра |
| | 50 г панира |
| | $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого красного (кайенского) перца |
| | $\frac{1}{4}$ ч. л. молотой гвоздики |
| | 1 ч. л. соли |

Поместите все компоненты в большую миску и хорошо смешайте, чтобы начинка была однородной.

Овощная начинка:

| | |
|--|--|
| 4 картофелины среднего размера | $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого красного (кайенского) перца |
| 1 маленький баклажан | $\frac{1}{2}$ ч. л. гарам-масалы |
| топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре | 1 ч. л. соли |
| 2 ч. л. молотого кориандра | 3 ч. л. нарубленных листьев кориандра |
| | $\frac{3}{8}$ чашки (150 мл) йогурта |

Сварите картофель в мундире, затем очистите и разомните вилкой. Очистите баклажан и нарежьте его кубиками, обжарьте кубики баклажана во фритюре до золотисто-коричневого цвета и откиньте на дуршлаг, чтобы масло стекло. Перемешайте все овощи, пряности, травы и йогурт, чтобы получилась густая начинка.

Нафаршировав помидоры или перцы, не забудьте накрыть их отрезанными верхушками. Чтобы закрепить их, можно сделать специальную пасту, смешав столовую ложку муки и немного воды.

Положите фаршированные помидоры и перцы в термостойкую посуду, смазав ее предварительно маслом. Добавьте 4 ст. л. воды, накройте крышкой и запекайте в духовке при 150°С в течение 15–20 мин. Для приготовления баклажанов требуется около часа, поэтому их печите отдельно.

Фаршированные овощи можно также приготовить на пару в кастрюле. Если у вас есть металлическая сетка для варки на пару, варите их на пару 15–20 мин. Если нет, то нагрейте столовую ложку растительного масла или *ghi* и поджарьте низ фаршированных овощей в кастрюле с толстым дном в течение 2–3 мин. Затем добавьте несколько столовых ложек воды, плотно закройте крышкой и варите 15–20 мин. И в том и в другом случае все время следите, чтобы вода в кастрюле не выкипала.

Сбрызните лимонным соком и посыпьте каждую порцию небольшим количеством свежей зелени. Подавайте горячим вместе с супом и индийским хлебом.

Время приготовления — 45 мин — 1 час

Масала бхинди сабджи

Окра* с пряностями и кокосом

- | | |
|--|---|
| 675 г свежей окры (бамии) | 2 ч. л. семян кумина |
| 3 ч. л. молотого кориандра | 1 ч. л. семян горчицы |
| 1 ч. л. куркумы | ¼ ч. л. асафетиды |
| 2 щепотки молотого красного (кайенского) перца | 1 чашка (75 г) натертого кокосового ореха |
| 1½ ч. л. соли | 1½ ч. л. сахара |
| 5 ст. л. топленого или растительного масла | 2 ст. л. лимонного сока |

Промойте стручки окры и тщательно осушите их бумажным полотенцем. Обрежьте концы и нарежьте стручки на кружочки 5 мм толщиной. Положите их в миску и посыпьте сверху кориандром, куркумой, красным перцем и солью. Перемешайте, чтобы вся окра покрылась пряностями.

Нагрейте *gh* или растительное масло в *karhai* или чугунном котле с выпуклым дном и бросьте в него часть семян кумина и часть семян горчицы. (Окру, возможно, придется поджаривать в 2–3 приема, поэтому надо заранее рассчитать, на сколько частей разделить компоненты.) Закройте крышку на минуту, чтобы семена горчицы не выпрыгнули. Затем бросьте туда часть асафетиды. Поджаривайте несколько секунд, затем положите столько окры, сколько требуется, чтобы покрыть дно одним слоем.

Жарьте, помешивая, каждую порцию 3–4 мин. пока окра не станет коричневой и сморщится. В каждую порцию добавьте кокосовый орех и сахар. Продолжайте жарить, пока окра не сделается бурно-коричневой и очень мягкой. Сбрызните сверху лимонным соком.

Время приготовления — 25 мин

* Окру выращивают и употребляют в пищу в Армении, где она известна под названием «бамия».

Справка: масала бхинди сабджи, клати митхи сабджи (стр. 207)



Алу тиккия таматар сахит

Фаршированные помидоры, жаренные в масле

900 г картофеля, вымытого и очищенного
2¼ чашки (225 г) нутовой муки (или муки из обычного гороха)
3 ч. л. семян калинджи (по желанию)
2½ ч. л. соли

¾ ч. л. молотого красного (кайенского) перца
2 ст. л. сливочного масла
1½ ч. л. гарам-масалы
10 помидоров (средних или маленьких)
1 ч. л. сахара

Отварите картофель, выложите его в миску, чтобы он подсох. Смешайте нутовую муку, семена калинджи, 1 ч. л. соли и ½ ч. л. кайенского перца и добавьте воду в таком количестве, чтобы получилось однородное жидкое тесто, как для блинов. Отставьте его. Приготовьте одну из начинок (см. стр. 211) и отложите. Добавьте к картофелю масло, ¼ ч. л. соли, ¼ ч. л. красного перца и 1 ч. л. гарам-масалы и как следует разомните картофель, чтобы получилось однородное пюре.

Вымойте помидоры. Срежьте верхушку с каждого и выскоблите мякоть. Посыпьте их внутри смесью из ¼ ч. л. соли, ½ ч. л. гарам-масалы и 1 ч. л. сахара, затем положите туда начинку.

Разделите картофельную смесь на 10 равных частей. Ладонями, смазанными маслом, расплющите одну часть в круглую лепешку. Поместите фаршированный помидор вверх дном в центр картофельной лепешки и загните края лепешки кверху, пока помидор не окажется совершенно закрытым. Покатайте получившийся шар в ладонях, чтобы сделать его ровным. То же самое проделайте с остальными помидорами.

Взбейте тесто и полейте им каждый помидор, покрытый картофельной смесью. Зажарьте их в дымящемся горячем *ги*, часто переворачивая, пока они не станут золотисто-коричневыми. Осушите. Подавайте горячими.

Время приготовления — 50 мин — 1 час

Бхинди массаледарх

Фаршированная окра

200 г панира
1 ч. л. семян кумина
¼ ч. л. натертого свежего имбиря
3 стручка свежего зеленого острого перца
3 ст. л. нарубленных листьев кориандра

1 ч. л. куркумы
1 ч. л. соли
450 г свежей окры (бамии)
3 ст. л. топленого или рафинированного масла
¼ ч. л. асафетиды

Заверните *панир* в кусок марли и осторожно выжмите из него влагу. Снимите марлю, выложите *панир* в миску и отставьте. Смелите в электрофемолке или растолките в ступке имбирь, кумин, перец и листья кориандра, чтобы получилась однородная паста. Добавьте в эту пасту куркуму и соль и смешайте с *паниром*. Месите *панир* до получения однородного теста. Покройте тесто влажной салфеткой и отставьте.

Вымойте стручки окры и тщательно осушите бумажной салфеткой. Если этого не сделать, окра начнет выделять слизь, которая испортит блюдо. Обрежьте с двух сторон концы. Сделайте продольный разрез в каждом стручке, стараясь не разрезать его на две половинки и не проткнуть. Осторожно выдавите все семена и начините каждый стручок тестом из *панира*. Не кладите очень много, иначе стручки разорвутся.

Нагрейте *ги* в толстодонной широкой кастрюле. Когда оно начнет дымиться, бросьте туда асафетиду. Положите в кастрюлю фаршированные стручки окры разрезом кверху. Уменьшите огонь до минимального и жарьте под крышкой 10 мин. Снимите крышку и переверните стручки разрезом вниз. Жарьте без крышки еще 10 мин, пока они не зарумянятся.

Осторожно выньте стручки. Подавайте на теплой тарелке.

Время приготовления — 45 мин

Алу кофта

Жареные овощные шарики

Алу кофта — самый популярный вид кофты. Это блюдо легко готовится, и оно может быть подано и на завтрак, и на обед, и на ужин. Подавайте кофты сразу после того, как зальете их томатным соусом, иначе они впитают слишком много жидкости и расплывутся.

- 15 средних помидоров
- 2 ст. л. топленого или растительного масла
- 2 ч. л. натертого свежего имбиря*
- 2 стручка сушеного острого перца, раскрошенных
- 1 ч. л. молотого кумина
- 1½ ч. л. куркумы
- 3 ч. л. соли
- 5 средних картофелин
- ½ кочана цветной капусты среднего размера, разделенной на соцветия

- 1 чашка (100 г) нутовой муки (или муки из обычного гороха)
- 3 ст. л. нарезанных свежих листьев кориандра или петрушки
- 1 ч. л. гарам-масалы
- ¼ ч. л. асафетиды
- ½ ч. л. молотого черного перца
- топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре
- 1 чашка (250 мл) йогурта (по желанию)

Вначале сделайте томатный соус. Опустите помидоры в кастрюлю с кипящей водой на 15–20 сек. Откиньте их на дуршлаг и промойте под холодной водой. Снимите кожицу и разомните. Нагрейте столовую ложку *ги* или растительного масла в кастрюле на среднем огне. Положите туда 1 ч. л. натертого имбиря, затем сушеные перцы, потом молотый кумин и ½ ч. л. куркумы. Поджаривайте, помешивая, несколько секунд. Добавьте туда помидоры и ½ часть соли, закройте крышкой и уменьшите огонь. Варите на медленном огне 20 мин, помешивая каждые 5 мин.

* За неимением свежего имбиря можно использовать 1 ч. л. имбирного порошка, в этом случае класть его в масло следует одновременно с другими молотыми пряностями.

Пока соус кипит, натрите на крупной терке очищенный картофель и цветную капусту. Тщательно смешайте натертые овощи, нутовую муку, 2 ст. л. нарубленных листьев кориандра и остальные пряности в миске. Натертый картофель должен дать достаточно влаги, чтобы связать все компоненты. Месите смесь в течение 2 мин, затем сформируйте из нее 20–30 шариков небольшого размера. Нагрейте *ги* или растительное масло и, когда оно задымится, бросьте в него овощные шарики. Обжаривайте их 4–5 мин, пока они не станут золотисто-коричневого цвета и на них не образуется хрустящая корочка. Затем откиньте на дуршлаг, чтобы масло стекло.

Если вы используете йогурт, добавьте его, размешивая, в томатный соус и оставьте на огне 2 мин. Положите *кофты* в миску и залейте горячим соусом. Украсьте остатками нарубленных листьев кориандра или петрушки. Подавайте с рисом или индийским хлебом.

Время приготовления — 45 мин

Палак кофта

Шарики из шпината и сыра, жаренные в масле

Передачи, транслируемые радиостанцией «Радио Кристина Центрально», которая принадлежит преданиям из Флоренции, слушают более пятидесяти миллионов человек. Самая популярная программа — «Радио куклина» («Уроки кулинарии»). Ее ведет Кристина Чайтинья дас. Слушатели часто звонят на радио и благодарят преданных за рецепт палак кофты.

| | |
|--|---|
| 450 г свежего шпината | ¼ ч. л. асафетиды |
| 1 ст. л. топленого или растительного масла | 200 г панира, отжатого и мелко нарезанного |
| 1 ч. л. натертого свежего имбиря | 2 ч. л. соли |
| 2 стручка сушеного острого перца, раскрошенных | 2½ чашки (275 г) нутовой муки (или муки из обычного гороха) |
| ½ ч. л. куркумы | топленое или растительное масло для жарения во фритюре |
| ½ ч. л. гарам-масалы | |
| ½ ч. л. молотого кориандра | |

Тщательно вымойте шпинат, отрежьте крупные стебли, затем приступите листья в кипящей воде, чтобы они обмякли. Откиньте листья на дуршлаг, отожмите воду и мелко нарубите их.

Возьмите кастрюлю среднего размера, нагрейте в ней *го* или растительное масло и поджарьте имбирь и перец, а затем молотые приносите. Добавьте *панир* и в течение одной минуты поджаривайте, помешивая. Положите в кастрюлю шпинат, соль и еще раз хорошо перемешайте. Перенесите смесь на разделочную доску, добавьте нутовую муку и хорошо вымесите.

Разделите смесь на шарики 2,5 см в диаметре, погрузите в горячее масло и жарьте, пока *кофты* не станут светло-коричневыми. Затем откиньте на дуршлаг, чтобы масло стекло.

Время приготовления — 30–40 мин

Справа: бандебхи кофта (стр. 222), ниргим кофта (стр. 224), палак кофта.



Бандгобхи кофта

Голубцы с орехами и паниром

2 ст. л. топленого масла
1 палочка корицы дл. 5 см
5 гвоздик
1 ч. л. молотого кумина
¼ ч. л. асафетиды
900 г помидоров, бланшированных, очищенных от кожицы и размятых
4 ст. л. изюма
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. куркумы
3½ ч. л. соли
1 чашка (100 г) нутовой муки (или муки из обычного гороха)
щепотка молотого черного перца
1 маленький кочан молодой капусты

2 ст. л. топленого масла
½ чашки (50 г) миндаля или орехов кешью, измельченных
1 ч. л. натертого свежего имбиря
1–2 стручка сушеного острого перца, раскрешенных
350 г панира, отжатого и мелко нарезанного
3 ст. л. мелко нарубленных листьев свежего кориандра или 1 ч. л. молотого кориандра
½ ч. л. молотого сладкого красного перца (паприки)

В небольшой кастрюльке нагрейте *ги* и, помешивая, поджарьте в ней корицу, гвоздику, молотый кумин и асафетиду (30–45 сек). Добавьте томатное пюре и варите на слабом огне 30 мин, чтобы получился однородный соус. Затем всыпьте изюм и добавьте лимонный сок, куркуму и 2 ч. л. соли. Выньте корицу и гвоздику и снимите кастрюлю с огня. Смешайте в миске нутовую муку со щепоткой соли и щепоткой перца. Добавьте такое количество воды, чтобы получилось жидкое тесто, как для блинов. Накройте миску полотенцем и отставьте.

Удалите кочерыжку, не разрезая кочана капусты, и снимите поврежденные наружные листья. Вымойте кочан и припустите его в кипящей подсоленной воде. Через 8–10 мин осторожно выньте кочан и промойте холодной водой. Подрежьте его у основания и снимите 6–8 листьев, стараясь не повредить их. (Остаток капусты может пригодиться для какого-нибудь другого блюда.) Возьмите небольшой

нож и с каждого листа срежьте утолщенные части, стараясь не прорезать лист насквозь. Это сделает листья более гибкими. Осушите их бумажной салфеткой и отложите.

Нагрейте *ги* в маленькой кастрюле и поджарьте измельченные орехи, натертый имбирь и стручковый перец. Положите туда же *панир* и нарубленные листья кориандра, паприку и остаток соли. Держите на среднем огне, постоянно помешивая, пока все компоненты как следует не перемешаются. Затем разложите листья капусты и поместите столовую ложку этой начинки в центр каждого листа. Сложите края листа и скатайте его наподобие рулета.

Окуните рулеты в приготовленное тесто и обжаривайте их 4–5 мин в горячем топленом или растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Положите фаршированные капустные листья на блюдо и полейте подогретым томатным соусом.

Вместо обжаривания их можно запечь. Тогда тесто не понадобится. Положите рулеты в кастрюлю швами вниз. Полейте их томатным соусом, поставьте кастрюлю в духовку и запекайте при 150° С 15–20 мин.

Время приготовления — 1 час 15 мин

Наргизи кофта

«Королевская» кофта

Среди восточных рецептов есть очень простые и весьма сложные. Рецепт наргизи кофты относится к числу сложных, но это блюдо стоит того, чтобы затратить время на его приготовление. Наргизи кофта — популярное блюдо в Раджастане, «стране развлечений царей». Подавайте кофту вместе с чатни как закуску или же с одним из овощных блюд этого раздела.

| | |
|---|---|
| 1 чашка (200 г) риса | ¼ ч. л. молотого шафрана |
| 8 средних картофелин | 2 ст. л. теплого молока |
| ¾ ч. л. соли | 350 г целых листьев шпината без стеблей |
| 175 г панира | ¼ ч. л. молотого черного перца |
| 2¼ чашки (225 г) нутовой муки (или муки из обычного гороха) | 1 ч. л. гарам-масалы |
| 1 ч. л. семян калинджи или семян черного кумина (зиры) | ½ ч. л. куркумы |
| ½ ч. л. куркумы | ¼ ч. л. асафетиды |
| | топленое масло для жарения во фритюре |

Варите рис на пару (две части воды на одну часть риса), добавив чайную ложку соли, в течение 18 мин, пока он не впитает всю воду. Откиньте сваренный рис на дуршлаг и оставьте. Сварите картофель, затем очистите его. Смешайте ½ ч. л. соли с паниром и месите его, пока панир не станет мягким и однородным. Покройте панир влажной тканью и оставьте. Насыпьте в миску нутовую муку, 1 ч. л. соли, семена калинджи и куркуму. Добавьте столько воды, чтобы получилось однородное жидкое тесто, как для блинов. Растворите шафран в теплом молоке и как следует перемешайте его с отварным рисом. Опустите листья шпината на минуту в кипящую воду, чтобы они обмякли, дайте воде стечь. Смешайте шпинат с черным перцем и ¼ ч. л. соли и оставьте. Добавьте гарам-масалу, куркуму, 1 ч. л. соли и ¼ ч. л. асафетиды в картофель. Разомните картофель с пряностями в однородное пюре.

Разделите на 6 частей каждый из подготовленных продуктов: рис, панир, шпинат, картофельную смесь. Возьмите одну часть риса в ру-

ки и скатайте из него плотный шарик. Расплющите одну часть панира в лепешку на ладони левой руки и в центр положите шарик из риса. Поднимите края и соедините их так, чтобы шарик был закрыт со всех сторон, разровняйте его, покатав между ладонями. Покройте шарик одним-двумя слоями листьев шпината, а поверх них — слоем картофельного пюре. Сделайте шарик плотным и гладким, перекидывая его осторожно с одной руки на другую.

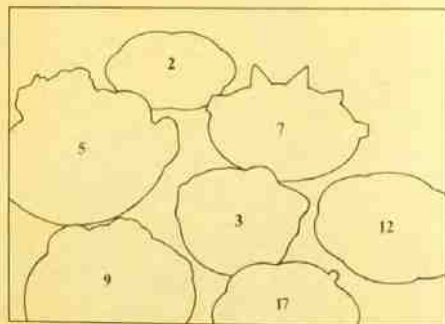
Когда все кофты будут готовы, взбейте тесто и облейте каждую необходимым количеством теста. Погрузите их в дымящееся горячее жи. Часто переворачивайте, чтобы кофты не подгорели. Жарьте, пока они не станут золотисто-коричневыми. Выньте из фритюра и подавайте горячими.

Время приготовления — 50 мин — 1 час

Закуски



- 1 Пападам (*вафли из дала*) 230
- 2 Панир масала (*жареные сырные кубики с пряностями*) 231
- 3 Малай кофта (*жареные сырные шарики в сметане*) 232
- 4 Тали хи панир (*обжаренный сыр с пряностями*) 233
- 5 Пакора (*овощи, жаренные в тесте*) 234
- 6 Сада пакора (*пончики из нутовой муки*) 235
- 7 Докла (*паровой дал с йогуртом*) 236
- 8 Самоса (*пирожки с овощами*) 237
- 9 Алу патра (*жареные картофельные рулеты*) 240
- 10 Алу ки тикки (*картофельные котлеты*) 241
- 11 Урад-дал качори (*пирожки с далом и пряностями*) 242
- 12 Матар дал бара (*крокеты из гороха*) 244
- 13 Урад-дал бара (*крокеты из дала в йогурте*) 245
- 14 Катмир вада (*печенье из нутовой муки и кориандра*) 246
- 15 Гаджар вада (*морковные крокеты с пряностями*) 248
- 16 Дахи вада (*крокеты из дала в йогурте*) 249
- 17 Севьян (*вермишель из нутовой муки*) 251
- 18 Кхандви (*рулеты из нутовой муки*) 252
- 19 Чидва (*хрустящие овощи и воздушный рис с орехами и изюмом*) 253



Индийские закуски можно подавать как основное блюдо или как дополнение к другим блюдам. Они также подойдут, если вы хотите перекусить между приемами пищи. Многие из них хорошо сочетаются с чаем. Некоторые закуски, например, *пакоры* или *севьян*, можно приготовить за считанные минуты. Приготовление других, таких, как *самосы* и *качори*, требует больше времени. Однако в любом случае вы не пожалеете о потраченном времени. *Самосы*, например, так вкусны, что Шрила Прабхупада однажды сказал, что скоро они станут столь же популярны на Западе, как в Индии.

Эта глава познакомит вас с некоторыми кулинарными приемами, такими, как формирование *качори* и *самос*, изготовление *вад*, вермишели из гороховой муки. Эти приемы невозможно упростить, и не существует никаких современных приспособлений, которые сделали бы это за вас, однако с опытом к вам придет и умение. Многие закуски можно приготовить заранее и разогреть их за несколько минут до подачи на стол.

Большинство закусок невозможно приготовить без *ги*, которое используют для жарения на сковороде и жарения во фритюре. В некоторых случаях *ги* можно заменить растительным маслом, однако закуски, жаренные в *ги*, отличаются гораздо более изысканным вкусом.

Другим компонентом, который часто используют для приготовления закусок, является нутовая мука, называемая на хинди *бесан*. Эта мука имеет особый вкус и продается во многих восточных бакалейных магазинах.

Пападам

Вафли из дала

Пападамы — это тонкие, хрустящие, высушенные на солнце вафли из далаовой муки. Их почти всегда можно купить в индийских магазинах или индийских ресторанах, и, чтобы приготовить их, требуется всего несколько минут.

Существует три основных вида пападамов: с красным перцем (острые), с черным перцем (со специями, но не острыми) и простые пападамы без специй. Они бывают разных размеров, большие, перед тем как готовить, можно разрезать пополам. Готовые пападамы должны быть рассыпчатыми и хрустящими, поэтому не жарьте их задолго до подачи на стол, иначе они станут мягкими. Пападамы можно подавать с любым индийским блюдом.

**топленое или растительное масло
для обжаривания во фритюре
8–12 пападамов**

Нагрейте топленое или растительное масло в *карлае* или в неглубокой сковороде, пока оно не начнет дымиться. Поместите пападам в *ги*. Через несколько секунд он увеличится в размере, а его края закрутятся. Утопите его тыльной стороной шумовки на секунду, чтобы сделать плоским, и сразу переверните. Пападамы должны стать золотисто-желтого цвета. Следите за тем, чтобы пападамы не стали коричневыми и не подгорели.

Через несколько секунд выньте пападам из масла и поставьте на ребро в дуршлаг, чтобы масло стекло.

Пападамы можно также готовить на открытом огне. Сделайте слабый огонь. Возьмите пападам щипцами и подержите над огнем, пока находящаяся вблизи огня часть не покроется пузырьками и не посветлеет. Для этого требуется всего несколько секунд. Затем поворачивайте пападам так, чтобы он равномерно поджарился со всех сторон.

Время приготовления 1 пападама — около 10 сек

Панир масала

Жареные сырны кубики с пряностями

Существует множество способов приготовления панира. В данном случае жареные кубики панира пропитывают пряным соусом так, чтобы они стали мягкими и сочными и вобрали в себя аромат пряностей. Кубики сыра можно пропитывать от 20 мин до 2 дней. Пропитанные кубики можно использовать в овощных блюдах, либо подавать в качестве дополнительного блюда.

| | |
|---|---|
| 275 г панира | 4 гвоздики |
| топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре | ½ ч. л. молотого кориандра |
| 1 ст. л. топленого масла | ½ ч. л. куркумы |
| ½ ч. л. семян кумина | ½ ч. л. асафетиды |
| 2 палочки корицы дл. 5 см | ¼ ч. л. молотого черного перца |
| | 1 ч. л. соли |

Сделайте панир по рецепту, приведенному на стр. 103. Оставьте 2½ чашки (600 мл) сыворотки. Соберите панир в марлю и промойте под струей холодной воды. Теперь расплющите его в марле в лепешку толщиной 2,5 см и придавите чем-нибудь, чтобы получился плоский твердый сыр. Это можно сделать в раковине, чтобы жидкость стекла. Оставьте панир под прессом на 30 мин.

Снимите марлю и нарежьте сыр кубиками по 2,5 см, прямоугольниками или ромбами длиной 5 см. Обжарьте их во фритюре до золотисто-коричневого цвета. Это занимает 4–5 мин. Откиньте панир на дуршлаг, чтобы масло стекло.

Сделайте масалу. Нагрейте столовую ложку *ги* или растительного масла в маленькой кастрюле и, помешивая, поджарьте в ней семена кумина, корицу и гвоздику. Через 30 сек добавьте молотые пряности и поджаривайте, помешивая, еще несколько секунд. Влейте в масалу сыворотку, добавьте соль и доведите до кипения, затем снимите с огня. Положите обжаренные кубики сыра в жидкую масалу. Панир должен пропитываться не менее 20 минут. Непосредственно перед подачей подогрейте масалу с сыром и выньте из нее сыр.

**Время приготовления — 25 мин
Время пропитки — 20 мин**

Малай кофта

Жареные сырные шарики в сметане

| | |
|--|--|
| 450 г панира | 2 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и мелко нарезанных |
| 3 ст. л. пшеничной муки тонкого помола | 1 ч. л. молотого кориандра |
| 1 стручок свежего острого перца, мелко нарезанный | 1 ч. л. натертого имбиря |
| 1 ст. л. нарубленных листьев кориандра | 1 ч. л. семян кумина |
| 2½ ч. л. соли | ¼ ч. л. асафетиды |
| топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре | 2 ст. л. топленого или растительного масла |
| 6 средних помидоров | ¾ чашки (150 мл) сметаны |
| 2 ст. л. натертого кокосового ореха | 1 ст. л. нарубленных листьев кориандра или петрушки |
| | 1 лимон |

Месите *панир*, пока он не станет мягким и однородным. Добавьте муку, перец, листья кориандра и 1 ч. л. соли. Снова месите, чтобы все компоненты хорошо перемешались. Из кусочков этой творожной массы скатывайте шарики размером с грецкий орех. Подогрейте топленое или растительное масло, пока оно не задымится. Положите в него сырные шарики и жарьте несколько минут, пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Переложите их в дуршлаг, чтобы масло стекло.

Бланшируйте помидоры, очистите их от кожицы и разомните в пюре. Затем сделайте пасту из пряностей: растолките в ступке или размелите в кофемолке кокосовый орех и все пряности, кроме соли и листьев кориандра. Нагрейте 2 ст. л. топленого или сливочного масла в кастрюле среднего размера и поджаривайте эту пасту около 1 мин. Добавьте в кастрюлю пюре из помидор, сметану, листья кориандра и остатки соли и варите 10 мин, периодически помешивая.

Положите шарики из *панира* в этот соус за 10 мин до подачи на стол. Украсьте каждую порцию ломтиком лимона.

Время приготовления — 30–40 мин

Тали хи панир

Обжаренный сыр с пряностями

Для обжаривания панира хорошо подходит чугунная сковорода. Переворачивать ломтики сыра нужно лопаткой, чтобы не повредить образовавшуюся корочку.

Из панира также можно делать пакоры. Для этого обмакните куски панира в жидкое тесто для пакор и обжарьте их во фритюре, как описывается в следующем рецепте.

| | |
|--|---|
| 275 г панира | 1 ст. л. мелко нарубленных листьев кориандра или петрушки |
| 3 ч. л. куркумы | |
| 3 ч. л. соли | 1 лимон |
| 1 ст. л. топленого или растительного масла | |

Приготовьте *панир* (см. стр. 103) и положите под пресс на 10 мин, чтобы сыр получился твердым, но довольно влажным. Нарежьте сыр на куски по 10 см длиной, 5 см шириной и 1–2,5 см толщиной.

Смешайте куркуму и соль в небольшом блюде. Обмакните куски влажного *панира* в смесь одной и другой стороной. Слои куркумы должен быть тонким и ровным. Если покрытие толстое, то смеси не хватит. Нагрейте столовую ложку растительного или топленого масла в сковороде и положите туда столько кусков *панира*, сколько поместится. Жарьте на медленном огне по 4–5 мин каждую сторону, пока они не станут слегка коричневыми и не покроются тонкой корочкой.

Перед подачей на стол украсьте нарубленными листьями кориандра и кусочком лимона.

Время приготовления — 20 мин

Пакора

Овощи, жаренные в тесте

Пакоры можно приготовить практически из любых овощей. Какие бы овощи вы ни взяли, нарежьте их на кусочки одинакового размера, чтобы все они были готовы одновременно. Баклажаны, кабачки, картофель, тыкву, морковь можно нарезать ломтиками или мелкими кубиками, а цветную капусту и брокколи разделить на соцветия. Кочешки брюссельской капусты, спаржу, сложенные листья шпината можно использовать целиком. Пакоры можно подавать отдельно, с чатни, или как одно из блюд праздничного меню.

$\frac{3}{4}$ чашки (150 г) нутовой муки (или муки из обычного гороха)
1 ст. л. семян калинджи
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой корицы
 $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого красного (кайенского) перца
2 ч. л. молотого кориандра
2 ч. л. молотого кумина
 $\frac{1}{2}$ ч. л. куркумы

$\frac{1}{4}$ ч. л. асафетиды
2 ч. л. соли
 $\frac{1}{2}$ ч. л. пекарского порошка (или пищевой соды)
1 чашка (250 мл) воды
675 г нарезанных овощей
топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре

Просейте нутовую муку в большую миску и добавьте пряности, соль и соду. Медленно вливайте холодную воду и взбивайте венчиком, пока не получится однородное тесто, достаточно густое, чтобы оно обволакивало обмакнутые в него овощи. Нарежьте все овощи заранее. Крупные соцветия цветной капусты, может быть, придется обжаривать кипятком.

Поставьте ги или растительное масло на средний огонь. Масло должно быть нагрето до такой температуры, чтобы капля теста в нем сразу всплывала и шипела. Положите в тесто горсть нарезанных овощей. Постарайтесь, чтобы они были покрыты тестом равномерно. Каждый вид овощей надо жарить отдельно. Вынимайте кусочки овощей из теста один за другим и кладите их в горячее масло так, чтобы покрыть всю его поверхность. Жарьте несколько минут, пока пакоры не зарумянятся и не станут хрустящими. Выньте и дайте маслу стечь.

Время приготовления — 20 мин

Сада пакора

Пончики из нутовой муки

Сада пакоры хорошо сочетаются с белым или коричневым рисом и соусом кадхи. Если сделать их маленькими, размером с виноградину, их можно класть в такие жидкие овощные блюда, как сукта и матар азу таркари. Чтобы они успели пропитаться соком, их следует класть в овощи не менее чем за 10 мин до подачи к столу. Сада пакоры можно также подавать вместе с чатни как закуску.

225 г нутовой муки (или муки из обычного гороха)
1 ст. л. семян калинджи
 $\frac{1}{2}$ ч. л. молотой корицы
 $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого красного (кайенского) перца
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотого кумина

1 ч. л. куркумы
 $\frac{1}{4}$ ч. л. асафетиды
1 ч. л. соли
 $\frac{1}{2}$ ч. л. пекарского порошка (или пищевой соды)
200 мл холодной воды
топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре

Приготовьте тесто, как в предыдущем рецепте, но сделайте его гуще, чтобы оно по консистенции напоминало пасту. Как следует взбейте тесто венчиком или миксером. Зачерпните немного теста столовой ложкой или ложечкой для мороженого и положите 2–3 кусочка теста в разогретое топленое или растительное масло. Кусочки немедленно вздуются и зашипят, всплыв на поверхность масла.

Отрегулируйте огонь так, чтобы пакоры становились хрустящими и равномерно подрумянивались за 4–5 мин. Переверните их один-два раза шумовкой. Выньте и положите их в дуршлаг, чтобы масло стекло.

Бхаджи — разновидность сада пакор. Их готовят точно так же, отличаются они только набором специй. Вместо молотой корицы, кориандра и кумина берут $\frac{1}{2}$ ч. л. семян кумина, 2 ст. л. нарезанных листьев свежего кориандра и один мелко нарубленный стручок свежего острого перца.

Время приготовления — 20 мин

Докла

Паровой дал с йогуртом

| | |
|--|--|
| 2 чашки (350 г) чанна-дала (или обычного желтого гороха) | 1 ст. л. лимонного сока |
| ½ чашки (150 мл) йогурта | 3 ст. л. топленого масла |
| 1 чашка (250 мл) воды | 1½ ч. л. пекарского порошка (или пищевой соды) |
| 3–4 стручка свежего острого перца | 2 ст. л. топленого масла |
| 2 ст. л. натертого свежего имбиря | 1 ст. л. семян горчицы |
| ½ ч. л. куркумы | 2 ст. л. семян кунжута |
| 1½ ч. л. соли | 1 щепотка асафетиды |
| | 5 ст. л. натертого свежего кокосового ореха |
| | 4 ст. л. листьев кориандра |

Вымойте чанна-дал или горох и замочите его не менее чем на 4 часа. Слейте воду. Положите в миксер вместе с йогуртом и водой. Размалывайте до образования однородной массы и, накрыв крышкой, поставьте получившееся тесто в теплое место минимум на 6 часов.

Найдите кастрюлю, в которую помещается форма для торта диаметром 20 см. Положите эту форму на дно кастрюли, установив ее на какое-нибудь кольцо, чтобы она не касалась дна. В центре кольца должно быть достаточно большое отверстие, чтобы пар доходил до дна формы. Налейте воды на 5 см в кастрюлю и доведите до кипения.

Разотрите свежий перец в пасту, добавив небольшое количество воды, и соедините с тестом. Затем добавьте в него имбирь, куркуму, соль, лимонный сок, топленое масло и пекарский порошок (соду). Хорошо перемешайте. Смажьте форму сливочным маслом и влейте в нее тесто. Плотно закройте кастрюлю и варите докла на пару 20–25 мин, пока тесто не станет упругим.

Нагрейте 2 ст. л. топленого масла в маленькой кастрюле и поджарьте семена горчицы, кунжут и асафетиду. Когда семена горчицы перестанут лопаться, полейте этим соусом докла, а сверху посыпьте кокосовым орехом и листьями кориандра. Когда пирог остынет, нарежьте его на прямоугольники или ромбы и выньте из кастрюли.

Время вымачивания дала — не менее 4 час

Время приготовления — 25 мин

Самоса

Пирожки с овощами

Однажды попробовав хорошо приготовленную самосу, вы поймете, почему они являются одним из самых популярных блюд индийской кухни. Для разнообразия в начинку можно положить свежий панир и использовать различные смеси пряностей.

| | |
|--|--|
| 4 чашки (400 г) пшеничной муки тонкого помола | ½ ч. л. семян шамбалы |
| ½ ч. л. соли | ½ ч. л. натертого свежего имбиря |
| ½ чашки (100 г) растопленного сливочного или топленого масла | 1 ч. л. куркумы |
| ½ чашки (150 мл) холодной воды | ½ ч. л. молотого кориандра |
| 2–3 средних картофелины | ¼ ч. л. асафетиды |
| ½ кочана цветной капусты | ¼ ч. л. молотой гвоздики |
| 1½ чашки (200 г) зеленого горошка | ½ ч. л. молотой корицы |
| 4 ст. л. топленого или растительного масла | 2 ч. л. соли |
| 1 ч. л. семян кумина | ¼ ч. л. черного молотого перца |
| | топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре |

Насыпьте муку и соль в миску и влейте растопленное сливочное или топленое масло. Вотрите масло в муку пальцами, пока смесь не станет напоминать крупные крошки хлеба. Влейте воду и сделайте тесто. Месите его 5 мин, пока оно не станет однородным и мягким и не перестанет приставать к пальцам. Скатайте тесто в шар, сбрызните водой, покройте влажной тканью и отложите на то время, пока будете готовить начинку.

Почистите картофель и нарежьте маленькими кубиками. Цветную капусту натрите на самой крупной терке или нарубите. Отварите свежий зеленый горошек в кипящей подсоленной воде до мягкости, воду слейте.

Поставьте большую сковороду на средний огонь и поджарьте семена кумина и шамбалы в 2 ст. л. топленого или растительного масла. Когда они начнут темнеть, добавьте к ним натертый имбирь и моло-

тые пряности и жарьте еще несколько секунд. Положите кубики картофеля и, помешивая, жарьте 3–4 мин, затем добавьте цветную капусту. Жарьте, помешивая, еще 3–4 мин. Добавьте 2 ст. ложки воды, накройте крышкой и варите 15 мин, пока овощи не станут мягкими (следите, чтобы они не пригорели). Добавьте горошек, приправьте солью и черным перцем, затем выложите начинку на чистое блюдо, чтобы она остыла, пока вы раскатываете тесто.

Посыпьте поверхность доски мукой. Сформируйте из теста 10 шариков. Раскатайте каждый в лепешку диаметром 15 см. Разрежьте каждую лепешку пополам. Возьмите одну половинку и уложите край ее прямой стороны от центра до одного конца. Сложите оба конца прямой стороны так, чтобы получился конус. Плотнo соедините концы прямой стороны, чтобы закрепить конус. На две трети наполните конус из теста начинкой. Затем зашпигуйте края и придайте шву форму витой веревочки.

Нагрейте на среднем огне топленое или растительное масло в глубокой толстодонной сковороде или невысоком широком котле. Погрузите в масло несколько *самос* одновременно (сколько поместится на поверхности масла в один слой). Жарьте, часто переворачивая, пока обе стороны не зарумянятся. Масло должно быть достаточно горячим, чтобы на жарение *самос* уходило около 6–8 мин (не больше и не меньше). Выньте и откиньте на дуршлаг, чтобы масло стекло.

Время приготовления — 1 час 15 мин

Справка. изготовление самос.



Алу патра

Жареные картофельные рулеты

- | | |
|---|--|
| 4 средних картофелины | 1½ ч. л. соли |
| 2 ст. л. натертого кокосового ореха | 2 чашки (200 г) пшеничной муки тонкого помола |
| 2 ч. л. семян кунжута | ½ ч. л. куркумы |
| 2 ч. л. сахара | ¼ ч. л. молотого красного (кайенского) перца |
| 2 ч. л. натертого имбиря | 2 ч. л. топленого масла |
| 2 стручка свежего острого перца, нарезанных | ½ чашки (100 мл) воды |
| 1 ст. л. листьев кориандра, нарубленных | топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре |
| 2 ч. л. гарам-масалы | |

Вначале приготовьте начинку, чтобы она успела остыть к тому времени, когда будет готово тесто. Отварите картофель «в мундире». Промойте его под струей холодной воды и очистите. Разомните его вместе с натертым кокосовым орехом и следующими за ним в рецепте восемью компонентами включая 1 ч. л. соли. Выложите смесь, чтобы она охладилась, пока готовится тесто.

Смешайте муку, куркуму, кайенский перец и оставшуюся соль в большой миске. Растворите 2 ч. л. *gfi* и вотрите его в муку. Затем медленно добавляйте воду. Сделайте тесто. Выложите его на доску для раскатывания и хорошо вымесите, чтобы оно стало мягким и эластичным. Если тесто слишком влажное, добавьте немного муки.

Посыпьте поверхность доски слоем муки и раскатайте тесто в прямоугольную лепешку толщиной 3 мм. Смесь с холодным картофелем равномерно распределите по поверхности. Посыпая тесто мукой, чтобы оно не прилипало к пальцам, скатайте его в плотный рулет. Острым зубренным ножом нарежьте рулет на ломтики шириной 1 см.

Нагрейте топленое или растительное масло в *кархае* или глубокой сковороде. Масло достаточно нагрето, если маленький кусочек теста, брошенный в него, сразу всплывает и шипит. Погрузите в масло несколько ломтиков рулета и жарьте их 3–5 мин, один раз перевернув, до золотистого цвета.

Время приготовления — 40 мин

Алу ки тикки

Картофельные котлеты

Эти картофельные котлеты жарятся довольно долго, до образования поджаристой корочки, которая придает им особый вкус и аромат. Алу ки тикки, приготовленные без горошка и нутовой муки, часто подают в экадаши (см. стр. 57), когда преданные не едят зерновые и бобовые.

- | | |
|--|--|
| 5 средних картофелин | 2 ст. л. нарубленных листьев кориандра или петрушки |
| 1½ чашки (200 г) зеленого горошка | 1 ч. л. соли |
| 1 чашка (100 г) нарезанной моркови | 1 ст. л. лимонного сока |
| 1 чашка (100 г) цветной капусты, нарезанной | 3 ст. л. нутовой муки (или муки из обычного гороха), поджаренной без масла |
| 1 ч. л. гарам-масалы | 2 ст. л. сливочного или топленого масла |
| ½ ч. л. семян кумина | |
| ¼ ч. л. асафетиды | |
| 2 стручка сушеного острого перца, раскрошенных | |

Сварите картофель «в мундире». Отварите на пару другие овощи, пока не станут мягкими. Откиньте картофель и другие овощи на дуршлаг, чтобы подсушить их. Очистите картофель, затем раскрошите его и смешайте в большой миске с другими овощами, пряностями, лимонным соком и нутовой мукой. Вилкой или картофелемялкой тщательно разомните все компоненты.

Сделайте из получившегося пюре 8 котлет толщиной около 2,5 см. Затем нагрейте чугунную сковороду на слабом огне и положите немного сливочного или топленого масла. Положите одновременно несколько котлет. Жарьте каждую сторону по 12–15 мин. Когда одна сторона подрумянится, подсуньте лопаточку под котлету, стараясь не сломать корочку, и переверните ее. Если котлеты жарятся слишком быстро, уменьшите огонь.

Эти котлеты хорошо сочетаются с томатным *чатни* и *райтами*.

Время приготовления — 40 мин — 1 час

Урад-дал качори

Пирожки с далом и пряностями

Шрила Прабхупада в детстве так любил качори, что мать прозвала его Качори-мукха, что значит «тот, кто набивает рот качори».

| | |
|--|--|
| 4 чашки (400 г) пшеничной муки тонкого помола | ½ ч. л. молотого аниса |
| чуть меньше половины чашки (75 г) сливочного или топленого масла | ½ ч. л. молотого кумина |
| 1¼ ч. л. соли | ½ ч. л. натертого свежего имбиря |
| 1 чашка (250 мл) воды | 1 ч. л. куркумы |
| ¼ чашки (150 г) урад-дала (маша, чечевича или мелкой белой фасоли), промытого и вымоченного в течение ночи | ¼ ч. л. асафетиды |
| 1 ст. л. топленого масла | 1 ч. л. нарубленных листьев кориандра |
| ½ ч. л. семян кумина | 2 ст. л. лимонного сока |
| | 1½ ч. л. соли |
| | топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре |

Насыпьте муку и соль в большую миску. Добавьте масло и вотрите его в муку. Медленно влейте холодную воду и замесите мягкое тесто. Вымешивайте его в течение 5 мин, затем накройте влажной тканью и отставьте в сторону.

Откиньте на дуршлаг вымоченный урад-дал, чтобы стекла вода, и измельчите его в миксере, добавив воду в таком количестве, чтобы получилась однородная паста. Нагрейте столовую ложку топленого масла в небольшой сковороде и поджарьте семена кумина до коричневого цвета (около 30 сек). Затем добавьте молотые пряности и дал. Помешивая, обжаривайте несколько минут, до полуготовности. Смешайте с нарубленными листьями кориандра, лимонным соком и солью и дайте начинке остыть.

Сделайте из теста 12 шариков. Разделите смесь дала на 12 частей. Большим пальцем сделайте углубление в каждом шарике. Заполните его начинкой из дала. Закройте отверстие, расплющите шарик в виде лепешки и раскатайте ее до толщины 6–8 мм. Поставьте чугунную

сковороду с топленным или растительным маслом на средний огонь. Через некоторое время проверьте готовность масла, бросив в него кусочек теста. Если оно сразу же всплывает и зашипит, масло готово. Погрузите в него качори и жарьте около 10 мин до золотисто-коричневого цвета.

Время вымачивания дала — ночь
Время приготовления — 50 мин–1 час

Матар дал бара

Крокеты из гороха

Это одно из тех блюд, благодаря которым Гоипбхава даси приобрела славу лучшего повара среди преданных в Южной Африке. Когда приезжие преданные пробуют блюда, приготовленные ею, они совершенно забывают, что находятся далеко от дома.

2½ чашки (600 мл) йогурта
1¼ чашки (350 г) зеленого или желтого расщепленного гороха
2 ст. л. нарубленных листьев кориандра или петрушки
2 ст. л. натертого свежего имбиря (или 1 ст. л. молотого сухого имбиря)
2 ч. л. молотого кориандра
2 ч. л. семян кумина
2 ч. л. молотой корицы

1 стручок свежего зеленого острого перца, очищенный от семян и мелко нарезанный
1 ч. л. куркумы
½ ч. л. молотого красного (кайенского) перца
¼ ч. л. асафетиды
5 ч. л. соли
4¼ чашки (1 л) воды
топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре

Замочите горох на ночь (из расчета две части воды на одну часть гороха). Утром воду слейте. Размелите горох в миксере, добавляя воду, чтобы получилась очень густая паста. Выложите пасту в миску. Добавьте к ней половину всех приностей и 1 ч. л. соли. Хорошо перемешайте и отставьте. Растворите 3 ч. л. соли в 1 литре теплой воды.

Нагрейте *giri* в *кархав* или кастрюле на среднем огне. Смочите руки водой и сформируйте из пасты маленькие лепешки. Жарьте их в масле, перевернув один-два раза, до светло-коричневого цвета. Положите их в дуршлаг на 1 мин, чтобы масло стекло. Затем опустите в подсоленную воду и оставьте пропитываться на 15 минут.

Смешайте йогурт с оставшимися приностями и одной чайной ложкой соли в миске. Как следует перемешайте. Выньте крокеты из соленой воды и выложите на блюдо. Сверху полейте соусом из йогурта.

Время вымачивания гороха — ночь

Время пропитки крокетов — 15 мин

Время приготовления — 25 мин

Урад-дал бара

Крокеты из дала в йогурте

1¼ чашки (350 г) урад-дала, вымоченного в течение ночи
2 стручка свежего острого перца, мелко нарезанных
¼ ч. л. асафетиды
1 ч. л. пищевой соды
4 ч. л. соли

4¼ чашки (1 л) теплой воды
топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре
2½ чашки (600 мл) йогурта
1 ч. л. семян кумина, поджаренных и размолотых

Откиньте замоченный дал на дуршлаг и затем смелите его в миксере с перцем, асафетидой, содой, 1 ч. л. соли и таким количеством воды, чтобы получилась однородная паста. Взбивайте смесь венчиком, пока она не станет такой легкой, что ее капля будет плавать в воде. Отставьте. Отложите ½ ч. л. соли, а оставшуюся растворите в теплой воде.

Нагрейте топленое или растительное масло в глубокой чугунной сковороде или чугунном котле так, чтобы оно было горячим, но не дымилось. Бросайте комочки взбитого теста один за другим в масло. (Для этого подойдет небольшая глубокая ложечка для мороженого.) Через секунду крокеты раздуются и с шипением всплывут. Обжаривайте их со всех сторон, пока они не станут золотистыми. На это потребуется 5–6 мин. Откиньте их на дуршлаг, чтобы масло стекло, а затем положите в соленую воду для пропитки. Оставшуюся соль (½ ч. л.) высыпьте в йогурт и хорошо перемешайте.

Через 20–30 мин, когда крокеты начнут бледнеть, осторожно выньте их и выжмите избыток воды из каждого. Положите на блюдо, полейте йогуртом и посыпьте сверху молотым кумином. Крокеты можно подавать вместе с другими блюдами или же в качестве самостоятельного блюда.

Время вымачивания дала — ночь

Время пропитки крокетов — 20–30 мин

Время приготовления — 30 мин

Катмир вада

Печенье из нутовой муки и кориандра

- 50 г листьев кориандра или 75 г шинната
- 2 чашки (200 г) нутовой муки (или муки из обычного гороха)
- 1 чашка (275 мл) йогурта (или простокваши)
- 1–2 стручка свежего острого перца, мелко нарезанных
- 2½ ч. л. соли
- 1¼ чашки (425 мл) воды топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре

Тщательно промойте листья кориандра или шинната и отрежьте толстые стебли. Мелко нарубите их и смешайте в миске с нутовой мукой, йогуртом или простоквашей, перцем и солью. Помешивая, медленно добавляйте воду, доведя тесто до консистенции молока.

Вылейте тесто в кастрюлю среднего размера и поставьте на слабый огонь. Варите 15–20 мин. По мере загустевания теста, интенсивно размешивайте широкой деревянной ложкой, чтобы оно не пригорело. Выложите кусочек теста на холодную поверхность, и если он затвердеет, то тесто готово. Теперь перелите тесто в мелкую сковороду (высотой 2,5–5 см) и охлаждайте в течение пятнадцати минут. Когда оно затвердеет, нарежьте ромбами и обжарьте во фритюре до золотистого цвета.

Выньте, дайте стечь маслу и подавайте *вады* горячими или комнатной температуры с *чатни* из мяты или из фиников и тамаринда.

Время приготовления — 45 мин

Справа: катмир вада, гаджар вада (стр. 248), дахи вада (стр. 249).



Гаджар вада

Морковные крокеты с пряностями

Эта закуска никого не оставит равнодушным. Смесь, из которой готовятся эти крокеты, должна быть достаточно густой, чтобы она не распадалась при обжаривании во фритюре. В случае необходимости добавьте немного муки.

- 4–5 средних морковок, вымытых и очищенных
- 1 чашка (100 г) нутовой муки (или муки из обычного гороха)
- 2 ст. л. грецкого или лесного ореха, крупно растолченного
- 1 ст. л. натертого свежего кокосового ореха
- 1 ст. л. нарубленных листьев кориандра или петрушки

- 2 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и мелко нарезанных
- 1 ч. л. гарам-масалы
- ½ ч. л. куркумы
- ½ ч. л. соли
- ¼ ч. л. пеккарского порошка (или пищевой соды)
- топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре

Натрите морковь на мелкой терке, чтобы получилось 2 чашки тертой моркови (около 250 г). Положите ее и остальные компоненты в большую миску. Смешайте с небольшим количеством воды, чтобы получилась очень густая паста.

Нагрейте на среднем огне растительное или топленое масло в *кархэ*, большом чугунном котле или в кастрюле. Возьмите ложкой немного пасты и пальцем столкните в горячее масло. (Можно использовать глубокую ложечку для мороженого.) Продолжайте, пока в масле не окажется 8–10 крокетов. Отрегулируйте огонь и часто переворачивайте крокеты, чтобы они равномерно подрумянились со всех сторон. (Это должно занимать 4–5 мин.) Выньте их шумовкой и откиньте на сито или дуршлаг, чтобы масло стекло.

Подавайте горячими или комнатной температуры с овощами, *райтой* или йогуртом.

Время приготовления — 25 мин

Дахи вада

Крокеты из дала в йогурте

В Индии, перед тем, как опустить вады в жи, их кладут на влажный банановый лист и придают им нужную форму. Если у вас нет бананового листа, можете класть крокеты на ладонь. Тесто должно быть достаточно густым, чтобы крокет не потерял форму.

- 1 чашка (200 г) урад-дала (маша, чечевички или мелкой белой фасоли)
- 1 ч. л. семян кумина
- 2 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и нарезанных
- 1 ст. л. натертого свежего имбиря
- ½ ч. л. асафетиды
- 1½ ч. л. соли

- топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре
- 2 чашки (460 мл) йогурта
- 1 ст. л. натертого кокосового ореха
- 2 ст. л. нарубленных свежих листьев кориандра
- 2 щепотки молотого красного (кайенского) перца

Замочите *дал* в теплой воде на несколько часов. Слейте воду и размелите его в миксере. Чтобы получилась густая однородная паста, добавьте немного воды. Выложите эту пасту в миску и смешайте с семенами кумина, стручковым перцем, имбирем, асафетидой и ½ ч. л. соли.

Нагрейте на среднем огне в *кархэ* топленое или растительное масло. Смочите ладонь левой руки и положите на нее около 50 г пасты. Большим пальцем правой руки расплющите ее в плоскую лепешку. Мизинцем правой руки сделайте маленькое углубление в центре и аккуратно опустите лепешку в масло. Поскольку тесто довольно жидкое, эта операция требует некоторой практики (если ничего не получается, не огорчайтесь — можно класть кусочки теста в масло ложкой). Обжаривайте крокеты 6–8 мин, все время переворачивая, пока они не станут красновато-коричневыми. Положите в дуршлаг.

Смешайте натертый кокосовый орех, свежий кориандр, молотый красный перец и оставшуюся соль с йогуртом и полейте крокеты этим соусом за час до подачи к столу. В углубление в центре каждой

вады положите немного *чатни* из фиников и тамаринда (или кислого джема из алычи).

Время вымачивания дала — несколько часов

Время приготовления — 40 мин

Севьян

Вермишель из нутовой муки

Севьян — одна из любимых закусок в Индии. Разного состава и формы, она продается практически всюду. Севьян можно есть отдельно, с овощными блюдами или салатами. Севьян хорошо сочетается с изюмом и поджаренными орехами. Единственная проблема — начав есть, трудно остановиться.

2 чашки (200 г) просеянной нутовой муки (или муки из обычного гороха)

½ ч. л. молотого красного (кайенского) перца

1 ч. л. куркумы

1½ ч. л. соли

½ чашки (125 мл) холодной воды

топленое или растительное масло для обжаривания во фритюре

Смешайте муку, пряности, соль и холодную воду и сделайте однородную густую пасту. Нагрейте масло на среднем огне. Несколько секунд сбивайте пасту венчиком. Затем лопаточкой наберите примерно столовую ложку пасты и продавите ее через дуршлаг с крупными отверстиями в масло. Лопаточкой соскребите остатки теста со дна дуршлага и положите обратно в миску. Продавите еще одну порцию через дуршлаг в масло. Делайте так до тех пор, пока вся поверхность масла не покроется вермишелью. Если паста слишком жидкая и каплет из дуршлага, добавьте в нее гороховой муки. Переворачивайте вермишель шумовкой и жарьте до светло-коричневого цвета. Помните, что она немного потемнеет после того, как вы вынете ее из масла. Откиньте на дуршлаг, чтобы масло стекло.

Вместо дуршлага можно использовать шприц для крема, выдавливая из него спирали или кольца. Если вермишель получилась слишком длинная, можно нарезать ее на куски после обжаривания.

Время приготовления — 25 мин

Кхандви

Рулеты из нутовой муки

- 1–2 стручка свежего острого перца, мелко нарезанных
- 1 ч. л. натертого имбиря
- 3 чашки (700 мл) йогурта
- 1 чашка (100 г) нутовой муки (или муки из обычного гороха)
- 2 ч. л. соли
- $\frac{3}{4}$ ч. л. куркумы
- 3 ст. л. топленого масла
- 1 $\frac{1}{2}$ ч. л. семян горчицы
- $\frac{1}{2}$ ч. л. асафетиды
- 4 ст. л. натертого кокосового ореха
- 3 ст. л. нарубленных листьев кориандра

Сделайте пасту, растерев в ступке перец и натертый имбирь. Смешайте ее с йогуртом, гороховой мукой, куркумой и солью в кастрюле, поставьте на огонь и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите около 10 минут, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет и не начнет отставать от стенок кастрюли. Старайтесь не допустить образования комков.

Подготовьте место на гладкой чистой поверхности стола. Несколько столовых ложек загустевшей смеси лопаточкой размажьте по этой поверхности тонко и ровно, стараясь сделать это как можно быстрее. Повторяйте это, пока вся смесь не будет размазана в большой прямоугольник или квадрат.

Через несколько минут смесь затвердеет. Нарежьте ее полосками 2,5 см шириной. Скатайте каждую полоску в рулет и положите на блюдо. Когда все рулеты будут готовы, нагрейте *ги* в кастрюле и поджарьте семена горчицы. Поджаривайте, пока они не перестанут лопаться. Добавьте асафетиду, а через несколько секунд — натертый кокосовый орех. Помешивая, поджаривайте кокосовый орех в течение нескольких секунд, затем полейте этой приправой рулеты. Посыпьте их листьями кориандра и подавайте горячими или остуженными.

Время приготовления — 25 мин

Чидва

Хрустящие овощи и воздушный рис с орехами и изюмом

Однажды в Индии Кишори даси, желая порадовать Шрилу Прабхупаду, решила приготовить для него что-нибудь особенное и обобщила лучших чидва валл (профессиональных изготовителей чидвы) в Новом Дели, чтобы узнать их секреты. Когда на следующий день она приготовила это блюдо и подала его Шриле Прабхупаде к обеду, оно ему так понравилось, что он, позвав Кишори, спросил, как она его приготовила.

- 1 чашка (50 г) жареного во фритюре воздушного риса
- 1 чашка (200 г) обычного гороха или турецкого горошка, вымоченного в течение ночи (2 части воды на одну часть гороха)
- $\frac{1}{2}$ чашки (50 г) картофеля, натертого на крупной терке
- $\frac{1}{2}$ чашки (50 г) крошечных соцветий цветной капусты
- $\frac{3}{4}$ чашки (50 г) баклажанов, очищенных и нарезанных маленькими кубиками
- $\frac{1}{2}$ чашки (75 г) орехов кешью, миндаля или фисташек
- $\frac{1}{2}$ чашки (50 г) изюма
- 1 стручок свежего острого перца, мелко нарезанный
- $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого черного перца
- $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара
- $\frac{1}{4}$ ч. л. асафетиды
- 1 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли

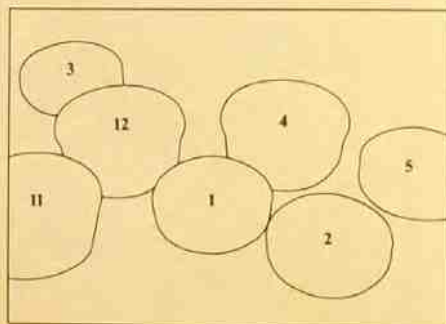
Если воздушный рис не поджарен, положите его в горячее дымящееся масло и жарьте несколько секунд. Переложите в дуршлаг, чтобы масло стекло. Слейте воду с замоченного гороха и жарьте, погрузив его в горячее масло, 45 сек – 1 мин, пока он не раздуется и не станет хрустящим. Обжарьте вместе картофель, цветную капусту, баклажан и орехи. Переложите их в дуршлаг, чтобы масло стекло. Когда все компоненты подсохнут, смешайте их в миске. Добавьте изюм, специи и сахар и хорошо перемешайте.

Время приготовления — 30 мин

Чатни и райты



- 1 Таматар чатни (томатная приправа) 258
- 2 Себ ки чатни (яблочная приправа) 259
- 3 Ананас ки чатни (ананасовая приправа) 260
- 4 Нарьял чатни (приправа из кокосового ореха) 261
- 5 Дханья чатни (приправа из свежего кориандра) 262
- 6 Пудина чатни (приправа из мяты) 263
- 7 Кхаджур имли ки чатни (приправа из фиников и тамаринда) 264
- 8 Аам чатни (приправа из манго) 265
- 9 Алу варьял райта (салат из картофеля и кокосового ореха) 266
- 10 Какри райта (салат из огурцов с йогуртом) 268
- 11 Палак ка райта (салат из шпината с йогуртом) 269
- 12 Бунди райта (капельки из нутового теста в йогурте) 270
- 13 Кела райта (бананы в йогуртовом соусе) 271



Чатни (приправы) и райты (салаты) оттеняют вкус основного блюда. Острые чатни хорошо дополняют неострые блюда, а холодные райты — острые блюда, а их яркий цвет делает эти традиционные индийские приправы украшением стола. С опытом к вам придет умение правильно подбирать чатни и райту к основному блюду.

В данной главе приведены рецепты двух видов чатни: вареных и сырых. Варенные чатни иногда делают из овощей, но чаще из фруктов. На их приготовление уходит довольно много времени, так как фрукты или овощи следует варить до тех пор, пока они не разварятся полностью. Сырые чатни готовят, смешивая между собой компоненты и измельчая их в однородную пасту.

Чатни обычно сладкие и пряные на вкус. Они возбуждают аппетит и стимулируют пищеварение. По словам Шрилы Прабхунады, хорошее чатни должно быть таким острым, что его едва можно есть, и таким сладким, что от него невозможно оторваться. Чтобы оттенить вкус основного блюда, достаточно одной-двух чайных ложек чатни. Чатни подают в маленьких розетках или кладут на тарелку рядом с рисом. Подавая чатни, предупредите тех, кто пробует его в первый раз, чтобы они не клали в рот полную ложку.

Райты представляют собой вареные или сырые овощи или свежие фрукты в йогуртовом соусе. Это легкие освежающие блюда, которые очень просто готовить.

Таматар чатни

Томатная приправа

Томатное чатни по виду напоминает кетчуп, но оно намного вкуснее. Преданные не едят кетчуп и не предлагают его Кришне, так как в его состав входят уксус и лук, но томатное чатни вполне заменяет им кетчуп.

| | |
|---|-----------------------------------|
| 8 спелых помидоров | 1 палочка корицы дл. 5 см |
| 4 ст. л. воды | 1 ч. л. семян кумина |
| 2 ст. л. топленого масла | 2 ч. л. молотого кориандра |
| 2 ч. л. семян горчицы | 1 ст. л. натертого свежего имбиря |
| 2–3 стручка свежего острого перца, мелко нарезанных | 1 щепотка асафетиды |
| 5 гвоздик | 1 ч. л. соли |
| 2 лавровых листа | 4 ст. л. сахара |

Бланшируйте помидоры, очистите их от кожицы и разомните, добавив 4 ст. л. воды. В кастрюле среднего размера нагрейте топленое масло на умеренном огне и бросьте туда семена горчицы. Прикройте крышкой. Когда семена горчицы перестанут трещать, добавьте к ним остальные специи, кроме асафетиды, и жарьте, помешивая, в течение одной минуты. Положите туда же помидоры, асафетиду и соль. Варите без крышки на медленном огне 20–30 мин, периодически помешивая. Вначале помешивайте время от времени, по мере загустения приправы делайте это чаще, пока в приправе почти не останется жидкости.

Продолжая мешать, добавьте сахар и увеличьте огонь. Мешайте более энергично еще 5 мин, пока чатни не загустеет и не станет по консистенции таким же, как густой томатный соус. Выньте гвоздику, лавровый лист и палочку корицы. Переложите чатни в чашу и дайте остыть. Томатное чатни подходит практически к любому блюду или закуске.

Время приготовления — 40–50 мин

Себ ки чатни

Яблочная приправа

Хорошее яблочное чатни можно приготовить из яблок любого сорта. Выбирайте только твердые и спелые яблоки. Очень крупные и рыхлые яблоки не подходят для этого блюда.

По этому рецепту можно приготовить также чатни из других фруктов: персиков, слив, абрикосов, манго, гуавы, крыжовника и черной смородины. Если хотите, можете исключить асафетиду и уменьшить количество перца.

| | |
|----------------------------------|--|
| 6 яблок среднего размера | 2–3 стручка сушеного острого перца, раскрошенных |
| 4 ст. л. топленого масла | 5 гвоздик |
| 2 ч. л. натертого свежего имбиря | 1 ч. л. куркумы |
| 2 палочки корицы длиной по 5 см | 1 щепотка асафетиды (по желанию) |
| 1 ч. л. семян аниса | 4 ст. л. воды |
| 50 г изюма (по желанию) | 4 ст. л. сахара |

Вымойте яблоки, очистите их и удалите сердцевину. Нарежьте яблоки на мелкие кусочки. Нагрейте в кастрюле топленое масло. Когда оно задымится, бросьте туда имбирь, палочки корицы, семена аниса, перец и гвоздику. Поджаривайте, помешивая, пока семена аниса не потемнеют (около 30 сек). Добавьте куркуму и асафетиду и затем нарезанные яблоки. Помешивайте 5–6 мин, пока яблоки не зарумянятся. Добавьте воду.

Накройте крышкой и варите около 15 мин, часто помешивая, пока яблоки не станут совсем мягкими. Разомните их в кастрюле. Добавьте сахар, увеличьте огонь и постоянно мешайте, пока приправа не загустеет. Удалите палочки корицы и гвоздику. Подавайте с горячими нури, с рисом или со сладостями в конце еды.

Время приготовления — 30 мин

Ананас ки чатни

Ананасовая приправа

Ананасы очень популярны в Индии. Самые вкусные — это ананасы, которые созрели на корню. У спелого ананаса сладкий аромат, выуклые глазки и легко отсоединяющиеся внутренние листья.

| | |
|--|-------------------------|
| 1 ананас среднего размера | ½ ч. л. куркумы |
| 1 ст. л. топленого масла | ½ ч. л. молотой корицы |
| 1 ч. л. семян кумина | 50 г изюма (по желанию) |
| 2 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и мелко нарезанных | 4 ст. л. воды |
| | 1 чашка (175 г) сахара |

Держа ананас вертикально, срежьте кожуру острым ножом и удалите глазки. Разрежьте ананас вдоль на четвертинки и удалите сердцевину из каждой четверти. Затем каждую четверть разрежьте вдоль на три полоски, а каждую полоску — на кусочки. Положите их в миску и отставьте.

Нагрейте топленое масло в кастрюле и поджарьте семена кумина и перец до потемнения. Бросьте туда куркуму и молотую корицу, затем сразу же — кусочки ананаса. Обжаривайте, помешивая, в течение 4–5 мин, затем добавьте воду. Накройте крышкой и варите на медленном огне 15 мин, периодически помешивая. Снимите крышку и продолжайте варить, пока большая часть жидкости не испарится. Добавьте сахар и изюм и продолжайте варить на медленном огне, пока чатни снова не загустеет (около 10 мин).

Ананасовое чатни подается с пури, с шрикхандом или кулфи в конце еды в качестве десерта.

Время приготовления — 30 мин

Нарьял чатни

Приправа из кокосового ореха

Постарайтесь достать свежие кокосовые орехи. Они должны быть тяжелыми от молока и без трещин. Молоко ореха должно быть сладким и иметь приятный запах. Если же его запах напоминает запах масла, а вкус кислый, то орех испорчен. Чатни из кокосового ореха хорошо сочетаются с блинами доса; его можно также использовать как подливку к таким закускам, как докла, накора и гаджар вада. Чатни из сухого кокосового ореха дает лишь приблизительное представление о том, каким должно быть настоящее кокосовое чатни.

| | |
|--|--|
| 1½ чашки (200 г) свежего кокосового ореха или 1½ чашки (100 г) натертого сухого кокосового ореха | 1 ст. л. мелко нарубленных листьев кориандра |
| 1 ст. л. сахара | 2–3 стручка свежего острого перца, очищенных от семян и мелко нарезанных |
| 1 ст. л. натертого свежего имбиря | 3 ст. л. лимонного сока |
| | ½ ч. л. соли |

Разбейте кокосовый орех и соберите молоко. Извлеките мякоть из скорлупы и срежьте коричневую кожуру. Нарежьте мякоть на мелкие кусочки и измельчите их в миксере с остальными компонентами. Добавьте столько кокосового молока или воды, чтобы смесь получилась однородной. Если у вас нет миксера, натрите кокосовый орех и растолките натертый орех в ступке. Вместо кокосового молока или воды можно использовать 1¼ чашки (300 мл) йогурта. В этом случае кокосовое чатни будет нежнее по вкусу и гуще по консистенции.

Время приготовления — 20 мин

Дханья чатни

Приправа из свежего кориандра

Для приготовления чатни из кориандра используйте только листья, так как стебли при измельчении сделают его волокнистым.

Приправу из кориандра необходимо есть в день приготовления. Благодаря йогурту это чатни получается не очень острым. В Северной Индии широко распространен другой вариант кориандрового чатни, в котором вместо йогурта используется тамариндовая вода и поджаренный арахис. Это чатни следует подавать в небольшом количестве, для одного человека вполне достаточно двух-трех столовых ложек.

| | |
|---|--|
| 50 г листьев свежего кориандра (кинзы) | 3 ст. л. лимонного сока |
| 4 ст. л. натертого кокосового ореха | 1 чашка (250 г) йогурта |
| 1 ст. л. натертого свежего имбиря* | 1 ч. л. сахара |
| 1–2 стручка свежего острого перца, мелко нарезанных | 1 ч. л. соли |
| | ½ ч. л. семян кумина, поджаренных и размолотых |

Тщательно вымойте листья кориандра и мелко нарежьте их. Поместите все компоненты в электромиксер и превратите в однородную массу. Вместо электромиксера можно пользоваться мясорубкой. Накройте крышкой и поставьте в холодильник. Подавайте на стол холодным.

Время приготовления — 15 мин

* Если нет кокосового ореха и имбиря, положите в чатни слегка поджаренный фундук или арахис и немного тертой лимонной цедры.

Пудина чатни

Приправа из мяты

Эта приправа, поданная в небольшом количестве, подходит к любому блюду.

| | |
|---|-------------------------|
| 50 г свежих листьев мяты | 4 ст. л. лимонного сока |
| 1 ст. л. натертого свежего имбиря | 1 ч. л. соли |
| 2 стручка свежего острого перца, мелко нарезанных | 2 ч. л. сахара |

Тщательно вымойте мяту и стряхните воду. Используйте только листья и самые тонкие стебли, толстые стебли отрежьте. Все компоненты положите в электромиксер, добавив минимальное количество воды, необходимое для образования однородной пасты.

Это чатни лучше подавать охлажденным.

Если вы хотите сделать приправу из мяты и кориандра, возьмите 25 г листьев мяты, 25 г листьев кориандра, 75 г поджаренного в духовке или обжаренного во фритюре арахиса и 50 мл тамариндовой воды (см. стр. 91). Добавьте к ним остальные компоненты этого рецепта, кроме мяты, положите в электромиксер и превратите в однородную пасту. Вместо электромиксера можно пользоваться мясорубкой. Тщательно перемешайте. Для того, чтобы приготовить этот вариант мятного чатни, потребуется около 25 мин.

Время приготовления — 15 мин

Кхаджур имли ки чатни

Приправа из фиников и тамаринда

Эта приправа одновременно сладкая, кислая и острая на вкус. Она хорошо сочетается почти со всеми жареными закусками.

| | |
|--|---|
| 50 г тамаринда | ½ ч. л. соли |
| ¼ чашки (275 мл) воды | ½ ч. л. молотого кумина |
| ¼ чашки (150 г) фиников без косточек, наре- занных | 1 щепотка молотого крас- ного (кайенского) перца |
| 2 ч. л. сахара | 1 ст. л. натертого свежего имбиря |

Разломайте кусок тамаринда на мелкие кусочки и варите их в кипящей воде 10 мин. Затем процедите воду с тамарином через сито. Деревянной ложкой протрите всю мякоть через сито в воду, пока в сите не останутся одни семена и волокна.

К тамариновой воде добавьте остальные компоненты. Варите на среднем огне, без крышки, пока почти вся жидкость не испарится и приправа не загустеет до консистенции мармелада. Эта приправа хорошо сочетается с такими закусками, как *самосы*, *катмир вада*, *дахи вада*, *урад-дал качори*.

Время приготовления — 35 мин

Аам чатни

Приправа из манго

Возможно, вы удивитесь, узнав, что зеленое, незрелое манго в каком-то смысле не уступает по вкусу спелому. Часто мякоть незрелого манго бывает оранжевой. Сахар, добавленный к этой приправе, придаст ей кисло-сладкий вкус.

| | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 1 большое зеленое манго | 1 ч. л. соли |
| 1 стручок свежего острого перца | 1 ч. л. сахара (по желанию) |
| ½ ч. л. натертого свежего имбиря | 2 ст. л. свежих листьев мяты |

Очистите манго от кожуры, срежьте мякоть и соскоблите мякоть с косточки. Нарубите мякоть манго на мелкие кубочки. Затем положите мякоть манго вместе с другими компонентами в электромиксер и превратите в однородную густую массу. Подавайте в маленьких розетках.

Время приготовления — 15 мин

Алу нарьял райта

Салат из картофеля и кокосового ореха

Эта райта из вареного картофеля, натертого кокосового ореха и приправленного пряностями йогурта, хорошо сочетается с любыми блюдами.

6 средних картофелин
1¼ чашки (425 мл) йогурта
1½ ч. л. соли
1½ чашки (100 г) натертого кокосового ореха
1 ст. л. топленого масла
1 ч. л. семян горчицы
1 стручок свежего острого перца, мелко нарезанный

2 твердых спелых помидора, вымытых и нарезанных каждый на 8 долек
1 ст. л. натертого свежего имбиря
несколько веточек петрушки

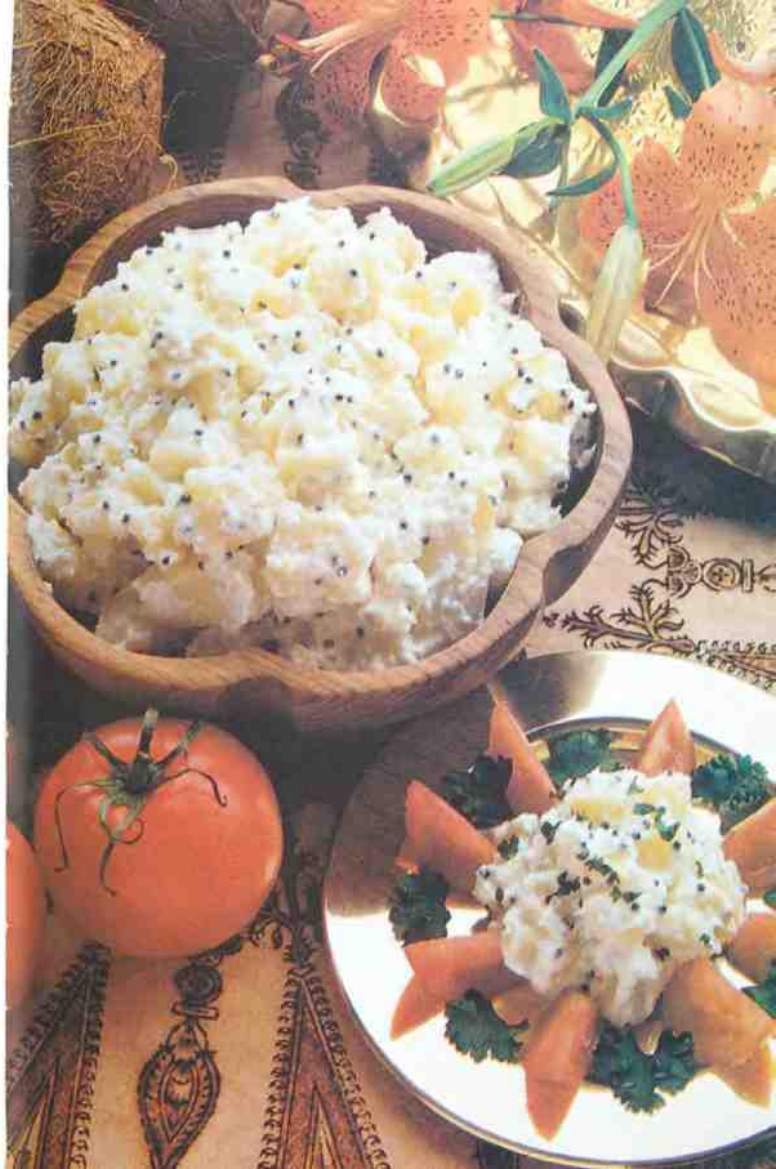
Отварите картофель «в мундире». Очистите, нарежьте на кубики, положите в миску и охладите.

Смешайте йогурт, соль и натертый кокосовый орех. Нагрейте *ги* в маленькой сковороде, бросьте туда семена горчицы. Сразу же накройте крышкой, чтобы семена не выпрыгивали на плиту. Когда они перестанут трещать, добавьте имбирь и перец. Помешивайте несколько секунд. Вылейте *масалу* в миску с йогуртом, бросьте туда же картофель, перемешайте и осторожно потрясите, чтобы картофель равномерно покрылся слоем йогурта и пряностей.

Подавайте охлажденным, украсив петрушкой и дольками помидоров.

Время приготовления — 30 мин

Справа: алу нарьял райта.



Какри райта

Салат из огурцов с йогуртом

Согласно «Аюр-веде», огурцы оказывают на тело охлаждающее и освежающее воздействие, поэтому в жаркий летний полдень нет ничего лучше, чем прохладная и ароматная райта из огурцов. Для разнообразия в салат можно добавлять нарезанную ломтиками редиску, зеленый горошек, зелень кориандра или петрушки.

| | |
|---------------------------|----------------------------------|
| ½ ч. л. семян кумина | ¼ ч. л. молотого черного перца |
| 2 огурца среднего размера | 2 щепотки асафетиды (по желанию) |
| 1¼ чашки (300 мл) йогурта | |
| ½ ч. л. гарам-масалы | |
| ½ ч. л. соли | |

Поджарьте на сухой сковороде семена кумина и растолките в ступке. Вымойте огурцы и натрите на крупной терке. Отожмите избыток сока, смешайте с другими компонентами и как следует встряхните. Подавайте охлажденным.

Время приготовления — 15 мин

Палак ка райта

Салат из шпината с йогуртом

Для приготовления этого салата можно использовать шпинат всех сортов или любые другие зеленые овощи типа шпината. Новозеландский шпинат (который, кстати, не является настоящим шпинатом) можно даже выращивать дома летом и осенью.

| | |
|---|--------------------------------|
| 450 г свежего шпината | ½ ч. л. гарам-масалы |
| 2 чашки (475 мл) йогурта | ¼ ч. л. молотого черного перца |
| 1 ч. л. семян кумина, поджаренных на сухой сковороде и размолотых | 1 ч. л. соли |

Отрежьте у шпината стебли и промойте листья в нескольких водах. Затем опустите листья в кипящую воду на минуту или две, чтобы они стали мягкими. Откиньте листья на дуршлаг, отожмите избыток воды и крупно нарубите.

Налейте йогурт в большую миску, положите туда шпинат и другие компоненты. Перемешайте вилкой. Этот салат хорошо сочетается с нури. Его также можно подавать на обед в качестве дополнительного блюда.

Время приготовления — 20 мин

Бунди райта

Капельки из нутового теста в йогурте

- | | |
|--|--|
| 1 чашка (100 г) нутовой муки (или муки из обычного гороха) | 2 щепотки молотого красного (кайенского) перца |
| 3 ч. л. соли | топленое масло для обжаривания во фритюре |
| ¼ чашки (50 мл) холодной воды | ¼ ч. л. сладкого красного перца (паприки) |
| 1¼ чашки (275 мл) теплой воды | 1 ч. л. мелко нарубленных листьев кориандра или петрушки |
| 2½ чашки (600 мл) йогурта | |
| ½ ч. л. молотого кумина | |

Просейте гороховую муку в большую миску. Добавьте ½ ч. л. соли. Медленно влейте холодную воду, постоянно помешивая, пока не получите густое, однородное тесто. Отставьте. Отставьте 2 ч. л. соли в теплой воде. Налейте йогурт в миску, положите в него ½ ч. л. соли, молотый кумин (оставьте немного, чтобы приправить райту перед подачей на стол) и перец. Перемешайте и охладите.

Нагрейте топленое масло на среднем огне. Масло должно быть достаточно горячим, чтобы капля теста сразу всплывала на поверхность и шипела. Установите над маслом дуршлаг с отверстиями диаметром 3 мм. Лопаточкой продавите несколько ложек теста через дырки, чтобы вся поверхность масла покрылась каплями теста. Они должны жариться на медленном огне от двух до пяти минут до золотисто-желтого (но не коричневого) цвета. Проверьте, готовы ли они, вытащив одну и сжав ее между пальцами. Если капля получилась хрустящая, она готова. Положите готовые бунди в соленую воду для пропитывания на 15 мин.

Перед подачей на стол выньте бунди из воды и осторожно отожмите в ладонях, чтобы удалить избыток воды. Теперь смешайте основную часть бунди с йогуртом, а оставшиеся используйте для украшения. Посыпьте сверху измельченным тмином, молотым красным перцем и зеленью кориандра. Подавайте охлажденным.

Время приготовления — 20 мин

Время вымачивания — 15 мин

Кела райта

Бананы в соусе из йогурта

Этот рецепт — из ежемесячного журнала движения сознания Кришны «Бхакту Годхед» («Обратно к Богу»), в котором есть раздел «Кухня Кришны». Этот раздел ведет Ямуна даси, одна из лучших поваров движения Харе Кришна. Банановая райта — ее любимый салат.

- | | |
|--|--|
| 4 небольших, крепких, зрелых банана | 2 ст. л. топленого или растительного масла |
| 2 чашки (475 мл) йогурта | 2 ч. л. семян горчицы |
| 1 ч. л. соли | 1 стручок свежего острого перца, очищенный от семян и мелко нарезанный |
| ½ ч. л. сахара | |
| 3 ст. л. нарубленных листьев свежей мяты | |

Очистите бананы и нарежьте по диагонали ломтиками по 3 мм толщиной. Отложите. Сбейте венчиком йогурт, соль, сахар и листья мяты в миске. Затем добавьте нарезанные бананы.

В маленькой кастрюле нагрейте топленое или растительное масло на среднем огне. Добавьте семена горчицы и накройте крышкой; снимите кастрюлю с огня, когда семена перестанут трещать и подпрыгивать. Бросьте туда нарубленный перец, встряхните кастрюлю, чтобы компоненты смешались, затем влейте приправу в йогурт. Тщательно перемешайте и накройте крышкой. Перед подачей к столу банановая райта должна постоять в холодильнике не менее часа.

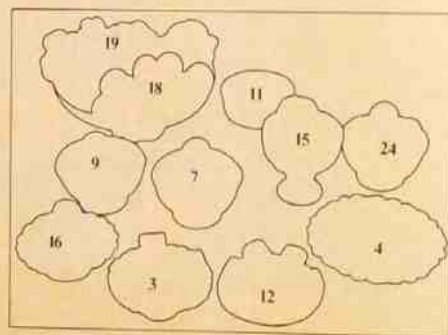
Время приготовления — 10 мин

Время охлаждения — 1 час

Сладости



- 1 Кхир (сладкий рис) 277
- 2 Шрикханд (густый ароматизированный йогурт) 278
- 3 Бурфи (молочная помадка) 279
- 4 Сандеш (индийский творожный десерт) 280
- 5 Кастури сандеш (особый индийский творожный десерт) 281
- 6 Мистхи дахи (густой сладкий йогурт) 282
- 7 Расгулла (творожные шарики в сиропе) 284
- 8 Рас малай (творожные шарики под сливочным соусом) 285
- 9 Суджи ка халава (пудинг из манной крупы) 286
- 10 Бхуни хи чинни ка халава (пудинг из манной крупы с карамелью) 287
- 11 Гаджар халава (морковный пудинг) 288
- 12 Бадам аур pista ка халава (ореховая помадка) 289
- 13 Пхал ка халава (фруктовый мармелад) 290
- 14 Кхир севьян (сливочный вермишелевый пудинг) 292
- 15 Кулфи (индийское мороженое) 293
- 16 Бесан ладду (сладости из нутовой муки) 294
- 17 Дварака-бурфи (помадка из нутовой муки) 295
- 18 Луглу (шарики из нутовой муки и сухофруктов) 296
- 19 Джалеби (хрустящие жареные спирали в сиропе) 297
- 20 Митхе самоса (пирожки с фруктами) 298
- 21 Пхал ка пакора (фрукты, жаренные в тесте) 301
- 22 Кервай (фаршированные банановые шарики, жаренные во фритюре) 302
- 23 Малпура (сладкие клецки в ароматизированном йогурте) 303
- 24 Гулаб-джамун (шарики из сухого молока в сиропе) 304



В этой главе приведено всего несколько рецептов сладостей из того практически бесконечного разнообразия сладких блюд, которыми славится Индия, и особенно Западная Бенгалия, по праву называемая «мировой столицей сладостей». Некоторые люди, стремящиеся к духовному совершенству, полностью отказываются от сладкого, боясь, что сладкие блюда возбуждают в них желание материальных наслаждений и помешают их духовной практике. Но преданные Кришны с удовольствием принимают все, что было предложено Господу Кришне, включая и сладости. Преданные видят в *прасаде* проявление непостижимой милости Господа и средство приблизиться к Нему. Шрила Прабхупада, однако, постоянно подчеркивал, что во всем нужно знать меру. Несмотря на то что в целом преданные придерживаются здоровой диеты, а индийские сладости готовятся из полезных продуктов, он советовал преданным в будние дни есть как можно меньше сладостей (лучше оставлять их для гостей, приходящих в храм). Зато в воскресенье на «пире любви» он разрешал преданным есть столько сладостей, сколько их душе угодно. Придерживаясь этого правила, можно избежать многих опасностей, подстерегающих человека на духовном пути, который Веды сравнивают с лезвием бритвы.

Индийские сладости делают из молочных продуктов, свежих фруктов, злаков, нутовой муки и орехов. Вместо сахарного песка лучше употреблять нерафинированный сахар или мед. Интересно, что очищенный сахар появился в Индии только в период правления Великих Моголов, до этого он не применялся в ведической кухне. Вместо него использовали *гур* (неочищенный тростниковый сахар) и *джаггерри*

Бунди райта

Капельки из нутового теста в йогурте

- | | |
|--|--|
| 1 чашка (100 г) нутовой муки (или муки из обычного гороха) | 2 щепотки молотого красного (кайенского) перца |
| 3 ч. л. соли | топленое масло для обжаривания во фритюре |
| ¼ чашки (50 мл) холодной воды | ¼ ч. л. сладкого красного перца (паприки) |
| 1¼ чашки (275 мл) теплой воды | 1 ч. л. мелко нарубленных листьев кориандра или петрушки |
| 2½ чашки (600 мл) йогурта | |
| ½ ч. л. молотого кумина | |

Просейте гороховую муку в большую миску. Добавьте ½ ч. л. соли. Медленно влейте холодную воду, постоянно помешивая, пока не получите густое, однородное тесто. Отставьте. Растворите 2 ч. л. соли в теплой воде. Налейте йогурт в миску, положите в него ½ ч. л. соли, молотый кумин (оставьте немного, чтобы приправить *райту* перед подачей на стол) и перец. Перемешайте и охладите.

Нагрейте топленое масло на среднем огне. Масло должно быть достаточно горячим, чтобы капля теста сразу всплывала на поверхность и шипела. Установите над маслом дуршлаг с отверстиями диаметром 3 мм. Лопаточкой продавите несколько ложек теста через дырки, чтобы вся поверхность масла покрылась каплями теста. Они должны жариться на медленном огне от двух до пяти минут до золотисто-желтого (но не коричневого) цвета. Проверьте, готовы ли они, вытаскив одну и сжав ее между пальцами. Если капля получилась хрустящая, она готова. Положите готовые *бунди* в соленую воду для пропитывания на 15 мин.

Перед подачей на стол выньте *бунди* из воды и осторожно отожмите в ладонях, чтобы удалить избыток воды. Теперь смешайте основную часть *бунди* с йогуртом, а оставшиеся используйте для украшения. Посыпьте сверху измельченным тмином, молотым красным перцем и зеленью кориандра. Подавайте охлажденным.

Время приготовления — 20 мин

Время вымачивания — 15 мин

Кела райта

Бананы в соусе из йогурта

Этот рецепт — из ежемесячного журнала движения сознания Кришны «Бэк ту Годхед» («Обратно к Богу»), в котором есть раздел «Кухня Кришны». Этот раздел ведет Ямуна даси, одна из лучших поваров движения Харе Кришна. Банановая райта — ее любимый салат.

- | | |
|--|--|
| 4 небольших, крепких, зрелых банана | 2 ст. л. топленого или растительного масла |
| 2 чашки (475 мл) йогурта | 2 ч. л. семян горчицы |
| 1 ч. л. соли | 1 стручок свежего острого перца, очищенный от семян и мелко нарезанный |
| ½ ч. л. сахара | |
| 3 ст. л. нарубленных листьев свежей мяты | |

Очистите бананы и нарежьте по диагонали ломтиками по 3 мм толщиной. Отложите. Сбейте венчиком йогурт, соль, сахар и листья мяты в миске. Затем добавьте нарезанные бананы.

В маленькой кастрюле нагрейте топленое или растительное масло на среднем огне. Добавьте семена горчицы и накройте крышкой; снимите кастрюлю с огня, когда семена перестанут трещать и подпрыгивать. Бросьте туда нарубленный перец, встряхните кастрюлю, чтобы компоненты смешались, затем влейте приправу в йогурт. Тщательно перемешайте и накройте крышкой. Перед подачей к столу банановая *райта* должна постоять в холодильнике не менее часа.

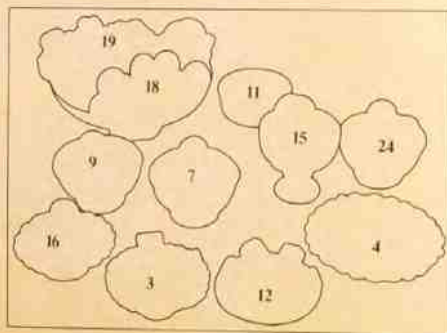
Время приготовления — 10 мин

Время охлаждения — 1 час

Сладости



- 1 Кхир (сладкий рис) 277
- 2 Шрикханд (сгущенный ароматизированный йогурт) 278
- 3 Бурфи (молочная помадка) 279
- 4 Сандеш (индийский творожный десерт) 280
- 5 Кастури сандеш (особый индийский творожный десерт) 281
- 6 Мистхи дахи (густой сладкий йогурт) 282
- 7 Расгулла (творожные шарики в сиропе) 284
- 8 Рас малай (творожные шарики под сливочным соусом) 285
- 9 Суджи ка халава (пудинг из манной крупы) 286
- 10 Бхуни хи чинни ка халава (пудинг из манной крупы с карамелью) 287
- 11 Гаджар халава (морковный пудинг) 288
- 12 Бадам аур pista ка халава (ореховая помадка) 289
- 13 Пхал ка халава (фруктовый мармелад) 290
- 14 Кхир севьян (сливочный вермишелевый пудинг) 292
- 15 Кулфи (индийское мороженое) 293
- 16 Бесан ладду (сладости из нутовой муки) 294
- 17 Дварака-бурфи (помадка из нутовой муки) 295
- 18 Луглу (шарики из нутовой муки и сухофруктов) 296
- 19 Джалеби (хрустящие жареные спирали в сиропе) 297
- 20 Митхе самоса (пирожки с фруктами) 298
- 21 Пхал ка пагора (фрукты, жаренные в тесте) 301
- 22 Кервай (фаршированные банановые шарики, жаренные во фритюре) 302
- 23 Малпура (сладкие клецки в ароматизированном йогурте) 303
- 24 Гулаб-джамун (шарики из сухого молока в сиропе) 304



В этой главе приведено всего несколько рецептов сладостей из того практически бесконечного разнообразия сладких блюд, которыми славится Индия, и особенно Западная Бенгалия, по праву называемая «мировой столицей сладостей». Некоторые люди, стремящиеся к духовному совершенству, полностью отказываются от сладкого, боясь, что сладкие блюда возбуждают в них желание материальных наслаждений и помещают их духовной практике. Но преданные Кришны с удовольствием принимают все, что было предложено Господу Кришне, включая и сладости. Преданные видят в *прасаде* проявление неосуществимой милости Господа и средство приблизиться к Нему. Шрила Прабхупада, однако, постоянно подчеркивал, что во всем нужно знать меру. Несмотря на то что в целом преданные придерживаются здоровой диеты, а индийские сладости готовятся из полезных продуктов, он советовал преданным в будние дни есть как можно меньше сладостей (лучше оставлять их для гостей, приходящих в храм). Зато в воскресенье на «пире любви» он разрешал преданным есть столько сладостей, сколько их душе угодно. Придерживаясь этого правила, можно избежать многих опасностей, подстерегающих человека на духовном пути, который Веды сравнивают с лезвием бритвы.

Индийские сладости делают из молочных продуктов, свежих фруктов, злаков, нутовой муки и орехов. Вместо сахарного песка лучше употреблять нерафинированный сахар или мед. Интересно, что очищенный сахар появился в Индии только в период правления Великих Моголов, до этого он не применялся в ведической кухне. Вместо него использовали *гур* (неочищенный тростниковый сахар) и *джаггер*

(пальмовый сахар). И тот и другой являются замечательными заменителями рафинированного сахара, и мы советуем вам при возможности купить их, чтобы иметь представление об их вкусе. Согласно «Аюр-веде», одной из лучших естественных сладостей является мед, но в ней говорится, что при нагревании он становится ядовитым. Поэтому никогда не применяйте мед при выпечке кондитерских изделий и не доводите до кипения жидкости, в которые вы добавили мед (мед можно добавить в горячую воду или напиток уже после того, как вы сняли их с огня). Для изготовления сладостей можно также использовать и рисовый сахар, ячменный солод и кленовый сироп. Но прежде чем использовать эти заменители, необходимо определить, в каком количестве их класть, так как разные сорта имеют разную сладость. Как правило, одна часть сахарного песка равна одной части пресованного нерафинированного (коричневого) сахара или $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ части меда.

Из всех индийских сладостей самые вкусные — молочные. Существует великое множество традиционных способов приготовления сладких блюд на основе молока. *Кхир* и *бурфи* получаются в результате уваривания молока на сильном огне. *Сандеш* и *расгулла* делаются из *панира*. Сгустив йогурт, можно получить изумительный молочный десерт — *шириханод*, а поджарив шарики из сухого молока во фритюре и пропитав их густым сиропом, получают одну из самых вкусных сладостей в мире — *гулаб-джамуны*.

Другие сладости, к которым относятся *дварака-бурфи*, *луглу* и *ладду*, готовят из поджаренной нутовой муки и сухофруктов. Их можно приготовить в большом количестве и хранить несколько дней. Кроме того, одной из традиционных индийских сладостей является *халава*, которая не имеет ничего общего с турецкой, — индийскую *халаву* готовят на основе свежих фруктов, орехов, моркови и манной крупы.

Кхир

Сладкий рис

Шрила Прабхупада говорил, что без сладкого риса пир — не пир. Поэтому повара наших храмов по субботам часто не ложатся спать до поздней ночи, готовят сладкий рис для воскресного пира. Существует множество способов приготовления сладкого риса. Выбранный нами рецепт является традиционным, и многие предпочитают его всем остальным.

$\frac{1}{2}$ чашки (50 г) белого риса с короткими или средними зернами
10 чашек (2,4 л) молока
 $\frac{1}{2}$ ч. л. размолотых семян кардамона

2 лавровых листа
 $\frac{1}{2}$ чашки (100 г) сахара
2 ст. л. нарезанного пластинами миндаля, слегка обжаренного (по желанию)

Промойте рис и откиньте на дуршлаг, чтобы он подсох. В высокую кастрюлю, в которую помещается по меньшей мере двойной объем молока, вскипятите молоко. Отрегулируйте огонь так, чтобы оно все время поднималось и бурлило, но не убежало. Чтобы рис сварился быстрее, первые 15 мин варите молоко без крышки. Постоянно мешайте деревянной ложкой, чтобы молоко не пригорело.

Положите в молоко рис и лавровый лист. Продолжайте размешивать. Варите на среднем огне, помешивая, еще 20 мин, пока рис полностью не разварится. К этому времени объем молока должен уменьшиться на одну треть. Помешивая, добавьте сахар, миндаль и размолотые семена кардамона. Варите еще 5 мин, затем снимите с огня. Сладкий рис должен быть не очень густым, когда его снимают с огня, потому что он густеет при охлаждении. Перед подачей хорошо охладите — чем холоднее рис, тем он вкуснее.

Чтобы придать рису другой вкус и аромат, добавьте вместо кардамона чайную ложку розовой воды и несколько щепоток молотого шафрана или положите в готовый рис маленькую щепотку натуральной камфары.

Время приготовления — 1 час 15 мин
Время охлаждения — 2 часа

Шрикханд

Сгущенный ароматизированный йогурт

Это изумительное сладкое блюдо, легкое в приготовлении, никого не оставит равнодушным. Его можно охладить перед подачей на стол или взбить миксером, подавать отдельно или вместе с пури. В особых случаях можете положить его в розетки и заморозить.

6 чашек (1,4 л) йогурта
½ чашки (75 г) сахарной пудры

¼ ч. л. молотого шафрана
или 5 жлоков шафрана

Подвесьте йогурт в марле, сложенной вдвое, над миской, чтобы собирать вытекающую жидкость. Оставьте так на ночь или по крайней мере на 5 час. Затем выложите его в миску. Йогурт должен стать очень густым и вдвое уменьшиться в объеме. Добавьте в него сахарную пудру и шафран. Возьмите венчиком. Если вы пользуетесь шафрановыми жидками, перед тем, как добавлять их в йогурт, дайте им настояться в небольшом количестве розовой воды.

Это блюдо можно ароматизировать, добавив ½ чашки (50 г) вишневого или мангового пюре, толченых фисташек, несколько капель розовой воды (или топленого масла) или чайную ложку мелко натертой лимонной (или апельсиновой) цедры.

Время стекания воды — ночь или минимум 5 час
Время приготовления — 10 мин

Бурфи

Молочная помадка

Эту молочную сладость, которую каждое утро в наших храмах предлагают Господу Кришне, готовят, уваривая молоко на сильном огне до консистенции густой пасты. В получившуюся пасту добавляют сахар и дают ей остыть и затвердеть. Нежный вкус свежего бурфи с лихвой окупает время, затраченное на его приготовление.

Если вы хотите приготовить более густое бурфи, вместо масла и простого молока возьмите сливки или смесь сливок и молока в соотношении два к одному.

8 чашек (1,9 л) цельного
молока

½ чашки (100 г) сахара
1 ст. л. сливочного масла

Налейте молоко в широкую толстодонную кастрюлю из чугуна или нержавеющей стали и поставьте на сильный огонь. Когда молоко готово закипеть и подняться, уменьшите огонь, чтобы молоко кипело постоянно, но не убежало. Уваривание молока требует терпения — оно занимает около часа (в это время можно повторять мантру Харе Кришна). Периодически помешивайте молоко, чтобы оно не пригорело. По мере загустевания молока помешивайте быстрее, пользуясь деревянной ложкой. Чем сильнее огонь, на котором упаривается молоко, тем энергичнее его нужно размешивать, чтобы оно не пригорело.

Когда молоко превратится в густую пасту и лопаточка будет оставлять на нем быстро исчезающий след, добавьте сахар и масло. Продолжайте варить, по-прежнему помешивая, пока молоко не станет совсем густым и клейким. Варите его до тех пор, пока вам не покажется, что больше оно уже не уварится. После этого варите еще несколько минут. Бурфи вкусно само по себе, но, если вы хотите ароматизировать его, можете добавить размельченные орехи, ваниль, поджаренный кокосовый орех, размолотые семена кардамона — это обычные ароматизаторы для бурфи.

Выложите бурфи на смазанный маслом противень. Когда оно остынет, придайте ему форму квадрата 2,5 см толщиной. Когда бурфи затвердеет, нарежьте его на кусочки.

Время приготовления — 45 мин — 1 час

Сандеш

Индийский творожный десерт

Ранним утром во всех храмах Кришны Ему предлагают молочные сладости, и среди них всегда есть сандеш. Сандеш, приготовленный по этому рецепту, очень вкусен сам по себе, но, если вы хотите ароматизировать или украсить его, добавьте пищевые красители или ароматические вещества или выложите его в различные формочки для кондитерских изделий.

550 г панира
¼ чашки (150 г) сахара

Створожьте молоко и соберите панир, как описано на стр. 103. Промойте панир под холодной водой и, не вынимая его из марли, выжмите избыток воды. Подвесьте его на 45 мин или поместите на 20 мин под пресс, чтобы он стал относительно сухим. Выложите его на стол и вымешивайте, пока зернистый панир не превратится в мягкое однородное тесто без комков. Чем мягче будет тесто, тем лучше получится сандеш.

Разделите тесто пополам. Одну часть смешайте с сахаром. (Обычно берется половина панира, и объем сахара, который к ней добавляют, должен составлять одну треть от ее объема.) Выложите панир с сахаром на сковороду и варите на медленном огне, постоянно помешивая деревянной ложкой. На сковороде сандеш скоро станет жидким, а затем снова загустеет. Когда он загустеет и начнет отставать от дна сковороды (это произойдет через 4–6 мин), снимите сковороду с огня. Если варить панир дольше, сандеш будет сухим и зернистым.

Смешайте вместе вареный и свежий панир (если хотите, добавьте пищевой краситель или ароматизирующее вещество), сделайте из него пласт толщиной 2,5 см и нарежьте на квадраты, когда остынет.

Другой традиционный способ украшения сандеша — вмесить в него на последней стадии несколько капель красного и зеленого пищевого красителя и сформовать из него прямоугольные бруски 5 см длиной. Их можно посыпать натертым кокосовым орехом, простым или поджаренным.

Время приготовления — 40 мин

Кастури сандеш

Особый индийский творожный десерт

Наша ферма «Гита-нагари» в Порт-Рояле (Пенсильвания, США) получила несколько премий от Ассоциации работников молочной промышленности за лучшее в штате стадо коричневых швейцарских коров. На торжественных обедах, устраиваемых для членов Ассоциации, всеобщее внимание привлекает показательный стол Общества Харе Кришна, уставленный молочными сладостями, среди которых особой популярностью пользуется этот сандеш, по праву именуемый «королевским сандешем».

550 г панира
¼ чашки (150 г) сахара
1½ ч. л. молотых семян
кардамона
3 щепотки молотого шаф-
рана

2 ст. л. толченых фисташ-
ковых орехов
1 ч. л. розовой воды
1 маленькая красная роза
(по желанию)

Сделайте сандеш, как описано в предыдущем рецепте. Добавьте в него размолотые семена кардамона и молотый шафран. Сделайте из него пласт толщиной 2–3 см. Слегка потыкайте поверхность вилкой, сбрызните розовой водой, посыпьте толчеными фисташками и осторожно вомните их в тесто.

Когда сандеш остынет, нарежьте его на квадраты. Если хотите, украсьте каждый кусочек лепестком розы.

Время приготовления — 40 мин

Мистхи дахи

Густой сладкий йогурт

Культурный центр «Бхактиведанта» в Детройте, расположенный в бывшем особняке Лоуренса Фишера, с его музеем-диорамой, храмовым залом, отделанным в индийском стиле, прекрасным парком, фонтанами и изумительными скульптурами, дает представление об эстетике сознания Кришны. Этот центр является одной из достопримечательностей штата Мичиган, привлекающей многих туристов. Последние десять лет работой кухни центра руководит Мукхья даси. Ее мистхи дахи — самое популярное блюдо в ресторане «Говинда» при этом центре.

12 чашек (3 л) молока
½ чашки (100 г) сахара
или ¼ чашки (75 г) меда
¼ чашки (50 г) йогурта

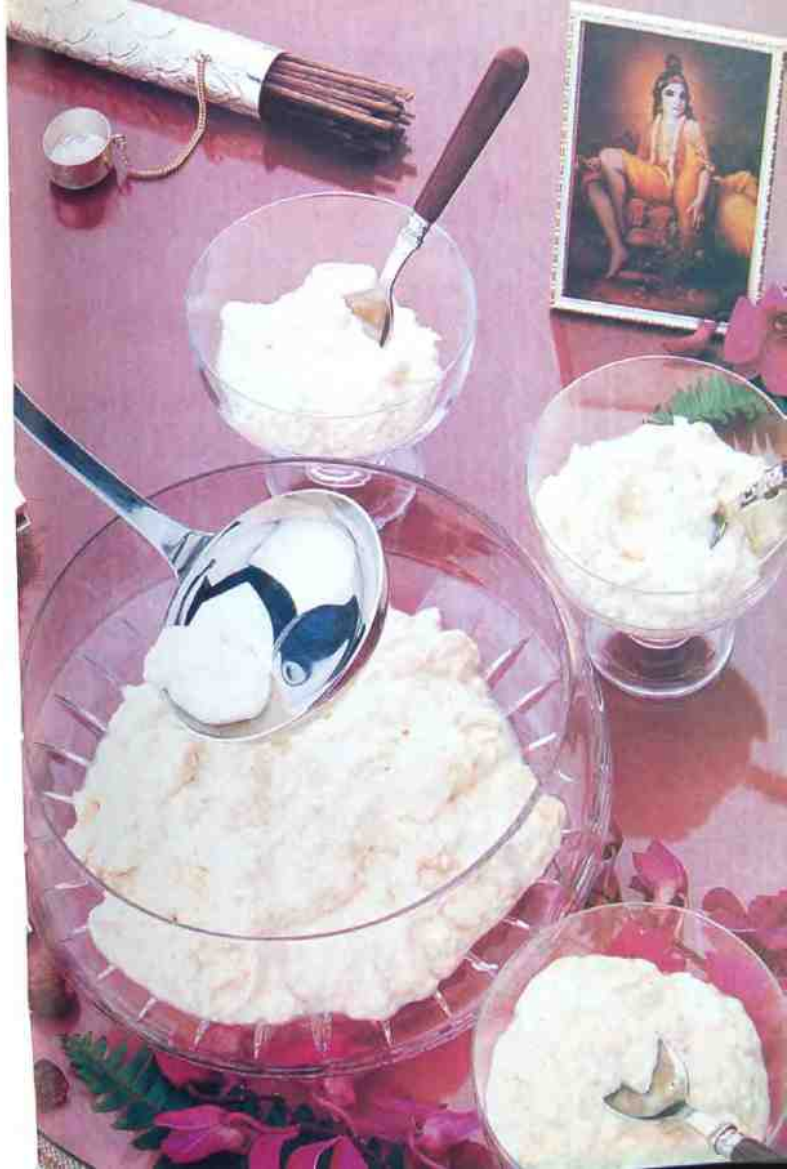
½ ч. л. молотого шафрана
или 1 ч. л. жлоков шафрана, раскрошенных

Уварите молоко, как описано в рецепте *бурфи* (см. стр. 279), на две трети. Затем, держа сито над маленькой металлической миской или глиняной посудой, процедите через него стуженное молоко, чтобы удалить комки. Охладите молоко до температуры 45° С. Мукхья говорит, что, готовя *мистхи дахи*, никогда не пользуется термометром. Она знает, что молоко охладилось до нужной температуры, когда опущенный в него мизинец можно продержать в течение того времени, пока она произносит *мантру* Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе.

Снимите с молока пенку. Добавьте в него сахар (или мед), шафран, йогурт и сбейте венчиком. Накройте и поставьте в теплое место. *Мистхи дахи* должен затвердеть через 4–6 часов. Когда он готов, поставьте кастрюлю в холодильник. Подавайте охлажденным.

Время приготовления — 45 мин
Время выдерживания — 4–6 час

Справа: мистхи дахи.



Расгулла

Творожные шарики в сиропе

Это одна из тех молочных сладостей, благодаря которым Бенгалия приобрела славу мировой столицы сладостей. Пропитывайте творожные шарики сиропом от 4 часов до двух дней. Шрила Прабхупада как-то сказал, что хорошо приготовленная расгулла должна скрипеть, когда вы ее надкусываете.

275 г панира (см. стр. 103) 1½ чашки (300 г) сахара
3 чашки (725 мл) воды 1 ст. л. розовой воды

Если вы готовите *панир* из цельного молока, снимите с молока сливки. Шарики из жирного *панира* будут распадаться при варке. Подвесьте свежий *панир* или поставьте на 10 мин под пресс. *Панир* не должен быть совсем сухим.

Выложите *панир* на рабочую поверхность и раскрошите его. Вымешивайте, пока он не станет совершенно однородным, а ваши руки — жирными. Теперь разделите его на куски величиной с грецкий орех и скатайте из них шарики, гладкие и круглые, без трещин.

Приготовьте сироп, прокипятив воду с сахаром в течение 5 мин в кастрюле среднего размера. Налейте половину сиропа в миску, добавьте в нее розовую воду и поставьте охлаждаться. Поставьте кастрюлю с другой половиной сиропа на огонь и осторожно опускайте туда шарики. В кастрюле должно оставаться свободное место, так как шарики при варке разбухают почти вдвое. Отрегулируйте огонь так, чтобы сироп слегка кипел. Накройте крышкой и варите еще 10 мин, пока *расгуллы* не раздуются и не станут пористыми, как губка. Пока *расгуллы* варятся, один-два раза сбрызните их холодной водой. От этого они станут пористыми и белыми. Аккуратно перенесите каждый шарик ложкой в холодный сироп. Охладите. Подавайте каждому по две-три *расгуллы* с небольшим количеством сиропа.

Время приготовления — 45 мин
Время пропитки — не менее 4 час

Рас малай

Творожные шарики под сливочным соусом

Рас малай — самое изысканное из сладких блюд «семейства» *расгулл* и одно из лучших индийских лакомств. Одна порция состоит из двух-трех шариков, политых сливочным соусом.

275 г панира (см. стр. 103) 4 ст. л. густых сливок
2 чашки (400 г) сахара 3–4 капли миндальной эссенции
2 ч. л. толченых фисташек
2 ч. л. толченого миндаля 2½ чашки (600 мл) воды
5 чашек (1,2 л) молока

Приготовьте шарики из творога, как в предыдущем рецепте. Затем смешайте 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. толченых фисташек и 1 ч. л. толченого миндаля. Сделайте углубление в центре каждого шарика и заполните его небольшим количеством этой смеси. Закройте отверстие *паниром* и скатайте шарики, чтобы они снова стали ровными и круглыми. (Шарики можно делать и без начинки.)

Кипятите молоко на сильном огне, постоянно помешивая, пока оно не упарится на одну треть. Добавьте сливки, одну треть чашки (75 г) сахара и доведите до кипения. Снимите с огня и отставьте в сторону.

Смешайте воду с оставшимся сахаром в кастрюле. Кипятите 15 мин, затем добавьте еще одну чашку воды. Уменьшите огонь и положите в сироп творожные шарики. Закройте крышку и варите их при слабом кипении. Через 10 мин снимите крышку. Варите шарики еще 10 мин. Они должны почти вдвое увеличиться в объеме.

Проверить готовность шариков можно, надавив пальцем на один из них: если он мягкий, шарики готовы. Снимите кастрюлю с огня, выньте шарики из сиропа и переложите в сливочный соус.

Сбрызните миндальной эссенцией и посыпьте измельченными орехами. Подавайте к столу теплыми или охлажденными.

Время приготовления — 1 час 15 мин
Время пропитки — 30 мин

Суджи ка халава

Пудинг из манной крупы

Когда преданные поют святое имя Господа на улицах городов, они часто угощают тех, кто собирается послушать их, халавой. Во Франции прохожие часто сами подходят к преданным с просьбой дать им «маленькие пирожки», а заодно и их рецепт.

| | |
|--|---|
| 2¼ чашки (650 мл) воды или молока (или молока, наполовину разбавленного водой) | ¼ чашки (35 г) изюма |
| 1½ чашки (300 г) сахара | ¼ чашки (35 г) лесных или грецких орехов (по желанию) |
| 10 жлоков шафрана (по желанию) | 1 чашка (200 г) сливочного масла |
| ½ ч. л. натертого мускатного ореха | 1½ чашки (225 г) манной крупы |

Доведите воду (или молоко) до кипения, положите в нее сахар, шафран и мускатный орех и кипятите 1 мин. Добавьте изюм, уменьшите огонь и оставьте кипеть. Слегка обжарьте орехи во фритюре, растолките в ступке и отложите в сторону.

Растопите масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте манную крупу и поджаривайте, помешивая деревянной ложкой, минут 10–15, пока крупа не станет золотисто-коричневой, а масло не начнет отделяться от крупы. Уменьшите огонь. Медленно влейте приготовленный сироп в крупу, не переставая размешивать ее. Будьте осторожны! Смесь начнет разбрызгиваться, когда сироп соприкоснется с крупой. Быстро мешайте 1 мин, чтобы разбить комки. Добавьте толченые орехи. Закройте и держите на огне 2–3 мин, пока вся жидкость не впитается. Разрыхлите халаву, несколько раз быстро перемешав. Подавайте теплой или комнатной температуры.

Время приготовления — 25 мин

Бхуни хи чинни ка халава

Пудинг из манной крупы с карамелью

Эта разновидность халавы с карамелью, приготовленная на молоке и поданная горячей, — великолепный десерт. Сколько бы вы ни съели за обедом, в вашем желудке всегда найдется место для одной-двух порций этого блюда.

| | |
|----------------------------------|---|
| 2¼ чашки (650 мл) молока | 1½ чашки (225 г) манной крупы |
| 1½ чашки (300 г) сахара | ¼ чашки (35 г) изюма |
| 1 чашка (200 г) сливочного масла | 2 ч. л. апельсиновой цедры и сок одного апельсина |

Доведите молоко до кипения в кастрюле на среднем огне. Медленно растопите сахар в кастрюле среднего размера на слабом огне, постоянно помешивая его деревянной ложкой, чтобы не пригорел. Как только расплавленный сахар станет светло-коричневым, уменьшите огонь и медленно влейте в него горячее молоко. Сахар сразу же закристаллизуется. Помешайте и оставьте сахар растворяться, поставив кастрюлю на медленный огонь.

Вывойте первую кастрюлю и растопите в ней на слабом огне масло. Поджаривайте манную крупу в масле в течение 15 мин, регулярно помешивая, пока крупинки не станут слегка коричневыми, затем уменьшите огонь до минимума. Добавьте изюм, апельсиновую цедру и апельсиновый сок в карамелизованное молоко и медленно влейте смесь в манную крупу. Перемешайте один-два раза, чтобы разбить комки. Плотной крышкой и варите на медленном огне несколько минут, пока крупа не впитает всю жидкость. Снимите крышку и размешайте халаву несколько раз, чтобы разрыхлить ее.

Время приготовления — 30 мин

Гаджар халава

Морковный пудинг

Гаджар халава очень популярна в Северной Индии. Чтобы халава получилась хорошей, важно, чтобы морковь была правильно натерта: «стружки» моркови должны быть очень тонкими и как можно более длинными. Эту халаву можно делать и без молока. В этом случае добавьте немного больше масла и держите ее на огне, пока она не приобретет консистенцию мармелада.

900 г свежей моркови

¼ чашки (150 г) масла

2 чашки (500 мл) молока

¾ чашки (150 г) сахара

3 ст. л. изюма

3 ст. л. миндаля, нарезан-

ного пластинками и слег-

ка обжаренного

½ ч. л. молотого карда-

мона

Вымойте морковь, почистите и натрите на мелкой металлической терке. Растопите масло в кастрюле и положите туда натертую морковь. Жарьте ее без крышки на среднем огне около 10 мин, часто помешивая, чтобы она не подгорала. Добавьте молоко, сахар, изюм и миндаль. Варите *халаву* еще 20–30 мин, пока она не загустеет и не превратится в однородную массу.

Положите *халаву* на сервировочное блюдо. Когда она немного остынет, сформируйте ее в круглый пласт толщиной 2,5 см. Посыпьте сверху молотым кардамоном. Охлаждайте 30 мин. Затем нарежьте на куски и подавайте как десерт.

Время приготовления — 50 мин

Время охлаждения — 30 мин

Бадам аур pista

ка халава

Ореховая помадка

Это блюдо необходимо варить до тех пор, пока оно не приобретет нужную консистенцию, — тогда при охлаждении ореховая помадка затвердеет. Если вы хотите, чтобы помадка получилась еще вкуснее, замените молоко сливками, а лесные орехи — кешью или фисташками.

1½ чашки (225 г) растол-

ченных лесных орехов

(фундука) или миндаля

1½ чашки (300 г) сахара

1½ чашки (375 мл) молока

2 ст. л. сливочного масла

Смешайте все компоненты в кастрюле и поставьте ее на средний огонь. Отрегулируйте огонь так, чтобы смесь сильно кипела, и варите ее 15 мин. Вначале помешивайте время от времени, затем, по мере загустевания, мешайте чаще. Когда жидкости станет меньше, убавьте огонь.

Когда смесь превратится в густую массу и начнет отставать от дна кастрюли, выложите ее на смазанный маслом противень и охладите. (В горячем состоянии этой смесью можно глазировать торты.) Влажными руками сделайте из помадки пласт толщиной 2,5 см. Когда помадка затвердеет, нарежьте ее на куски и на каждый положите половинку поджаренного ореха кешью.

Время приготовления — 30 мин

Пхал ка халава

Фруктовый мармелад

Этот простой способ приготовления мармелада известен в Индии уже несколько тысяч лет. Пхал ка халаву можно делать в большом количестве, так как в охлажденном состоянии она может храниться несколько дней. Дети очень любят эту фруктовую халаву. Ее можно приготовить из зрелых груш, манго и других сочных фруктов.

10 яблок среднего размера, очищенных от кожуры и нарезанных на кусочки
3 ст. л. масла

1½ чашки (300 г) сахара
⅔ чашки (100 г) изюма
3 ст. л. миндаля, нарезанного пластинками

Нагрейте масло в кастрюле и поджаривайте яблоки 4–5 мин. часто помешивая. Когда они станут мягкими и слегка коричневыми, добавьте 2 ст. л. воды, уменьшите огонь и варите без крышки 15 мин. пока яблоки не разварятся и не загустеют. Разбейте комки ложкой. Часто помешивайте, чтобы смесь не пригорела. Добавьте сахар. Продолжайте варить, помешивая, пока смесь не превратится в однородную массу и не начнет отставать от дна. Прибавьте огонь и продолжайте варить на среднем огне, не переставая мешать, чтобы выпарить всю жидкость. Когда смесь станет прозрачной по краям и такой густой, что ее будет трудно мешать, снимите кастрюлю с огня. Положите изюм и орехи, перемешайте. Варите еще две минуты, затем снимите с огня.

Выложите халаву на противень, сделайте из нее пласт толщиной 2,5 см. Когда халава остынет, нарежьте на кубики.

Время приготовления — 50 мин – 1 час

Справка: клир севьян (стр. 302), блути/ли чинни ка халава (стр. 287), пхал ка халава.



Кхир севьян

Сливочный вермишелевый пудинг

Это блюдо было заимствовано индийцами у Моголов. Его популярность среди вайшнавов доказывает, что Господу Кришне можно предлагать любое вегетарианское блюдо, независимо от его происхождения. Аналогичным образом, любой человек, в какой бы семье и стране он ни родился, может повторять святое имя Кришны и стать чистым преданным. Пример тому — некоторые ближайшие сподвижники Шри Чайтаньи Махапрабху, которые родились в мусульманских семьях.

| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 6 чашек (1,4 л) цельного молока | ½ чашки (100 г) сахара |
| 1 ст. л. сливочного масла | 1 ст. л. толченых фисташек |
| 6 гвоздик | 1 ст. л. толченого миндаля |
| 1 ч. л. молотого кардамона | 1¼ чашки (425 мл) жирных сливок |
| 2 чашки (125 г) мелкой вермишели | 1 ч. л. розовой воды |

Вскипятите молоко и оставьте кипеть на медленном огне. В другой кастрюле растопите масло и быстро поджарьте в нем гвоздику и половину молотого кардамона. Добавьте вермишель. Помешивая, обжарьте ее до светло-коричневого цвета. Влейте в кастрюлю молоко и кипятите на среднем огне 5 мин, часто помешивая. Добавьте сахар и орехи. Уменьшите огонь и варите 15 мин, помешивая каждые несколько минут, чтобы вермишель не пригорела, пока пудинг слегка не загустеет. Помните, что при охлаждении кхир севьян загустеет еще больше.

Снимите кастрюлю с огня. Влейте сливки, добавьте розовую воду. Перелейте кхир севьян в посуду для сервировки, сверху посыпьте оставшимся молотым кардамоном. Подавайте горячим или холодным.

Время приготовления — 20–25 мин

Кулфи

Индийское мороженое

До недавнего времени это мороженое делали только кулфи-валлы, профессиональные изготовители кулфи. Однако теперь, с появлением холодильников, любой может делать это мороженое дома. Кулфи — это мороженое для преданных (обычное мороженое, как правило, содержит яйца). Это мороженое тверже, чем обычное, поэтому его надо вынуть из морозильной камеры и поставить в холодильник за 2–3 часа до подачи, чтобы оно немного размягчилось.

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| 2 ст. л. рисовой муки | 1 ст. л. розовой воды |
| 10 чашек (2,3 л) молока | ½ ч. л. молотого кардамона |
| ½ чашки (125 г) сахара | |
| 4 ст. л. толченых фисташек | |

Смешайте рисовую муку и 4 ст. л. молока в миске. Вскипятите остальное молоко и держите на огне 45 мин, периодически помешивая, пока его объем не уменьшится на одну треть. Влейте в него рисовое тесто, добавьте толченые фисташки и сахар. Варите еще 10 мин, затем снимите с огня.

Добавьте в кулфи розовую воду и молотый кардамон. Охладите до комнатной температуры, затем разлейте кулфи по формам и поставьте в морозильную камеру. Каждые 20–30 мин помешивайте, разбивая образующиеся кристаллы. Когда мороженое окончательно загустеет, оставьте его замораживаться. Подавайте отдельными порциями на маленьких охлажденных тарелочках.

В кулфи можно добавлять цикорий, ваниль, пюре из ягод, толченый фундук или кешью.

Мороженое, к которому мы привыкли на Западе, можно приготовить еще более простым способом. Смешайте в миксере 1,4 л хорошо охлажденных жидких сливок, 200 г сахара и вкусовые добавки. Сбивайте несколько минут до тех пор, пока смесь не загустеет. Переложите смесь в чашки и заморозьте. (Если у вас нет миксера, можно сбить смесь венчиком.)

Время приготовления — 1 час 15 мин
Время замораживания — 2 час

Бесан ладду

Сладости из нутовой муки

У Кришны был друг по имени Мадхумангала, который очень любил ладду. Он обычно съедал их больше, чем кто бы то ни было другой, а потом просил добавки. Это можно воспринять как намек: ладду нужно готовить столько, чтобы хватило всем.

| | |
|--|--|
| 1¼ чашки (450 г) сливочного масла | 2 ст. л. грецкого или лесного ореха (фундука), крупно нарубленного |
| 4 чашки (400 г) нутовой муки (или муки из обычного гороха) | ½ ч. л. молотых семян кардамона или 1 ч. л. молотой корицы |
| 2 ст. л. натертого кокосового ореха* | 2 чашки (250 г) сахарной пудры |

В толстодонной сковороде растопите масло на слабом огне. Добавьте нутовую муку и обжаривайте ее 15 мин, непрерывно помешивая деревянной ложкой. Через 15 мин мука будет достаточно поджарена и начнет распространять ореховый аромат. Добавьте, помешивая, кокосовый орех, грецкие орехи и молотый кардамон. Еще две минуты жарьте, хорошо перемешивая. Затем снимите сковороду с огня и добавьте сахарную пудру. Тщательно перемешайте вилкой, разбивая комки и равномерно распределяя сахарную пудру. Отставьте на несколько минут для охлаждения.

Когда смесь достаточно охладится, смочите руки и сделайте из нее 12–15 шариков величиной с грецкий орех. Можно разложить смесь по формам. Когда сахарная пудра растворится, горячая смесь опять станет жидкой и равномерно заполнит форму. Поставьте формы в холодильник и, когда ладду застынет, нарежьте его на квадраты или ромбы.

Время приготовления — 30 мин

* Если нет кокосового ореха, возьмите больше лесного ореха, или добавьте 2 ст. л. мелко нарубленного миндаля или 2 ч. л. измельченного горького миндаля.

Дварака-бурфи

Помадка из нутовой муки

В Швеции во всех школах в старших классах изучают сравнительную религию, а обязательной частью курса являются периодические экскурсионные поездки. От многих школьников мы слышали, что больше всего они любят посещать центр Общества сознания Кришны в Стокгольме. Почти каждый день учебного года к нему подъезжают автобусы со школьниками. Повара обычно готовят для гостей огромное блюдо дварака-бурфи, и не было еще случая, чтобы кто-то из шведских школьников остался равнодушен к этому угощению, — оно неизменно нравится всем, кто его пробует.

| | |
|---|--|
| 1¼ чашки (400 г) сливочного масла | 1¼ чашки (250 г) сахара |
| 3 чашки (300 г) просеянной нутовой муки | ¼ чашки (35 г) орехов кешью, нарубленных |
| 1 чашка (250 мл) молока | 2 ст. л. натертого кокосового ореха |
| 1 чашка (250 мл) воды | |

Растопите масло в кастрюле среднего размера. Смешайте муку с маслом и, помешивая, жарьте ее на медленном огне. Следите за тем, чтобы мука не подгорела. Через 15 мин, когда мука станет светло-коричневой, снимите кастрюлю с огня.

В другой кастрюле сделайте сироп. Налейте в нее молоко и воду, положите сахар, и варите до тех пор, пока он не начнет тянуться. Добавьте в него орехи и кокос и влейте сироп в муку. Варите, осторожно помешивая, на самом малом огне, пока смесь не загустеет.

Снимите кастрюлю с огня, дайте бурфи немного остыть, выложите его на тарелку и придайте форму квадрата толщиной примерно 2 см. Когда бурфи затвердеет, нарежьте его на куски. На каждый кусок положите половину ореха кешью или немного толченых фисташек.

Время приготовления — 30 мин

Луглу

Шарики из нутовой муки и сухофруктов

Многие паломники приходят в знаменитый храм Джаганнатхи в священном городе Джаганнатха-Пури в ста сорока километрах к югу от Калькутты, чтобы увидеть Кришну в форме Господа Джаганнатхи и насладиться Его прасадом. В кухне храма для Господа Джаганнатхи готовят особую сладость из нутовой муки в виде шаров величиной с кулак.

2¼ чашки (525 мл) воды
1½ чашки (150 г) сахара
¼ ч. л. свежего натертого мускатного ореха
¼ ч. л. молотой гвоздики
¾ чашки (100 г) изюма
1 чашка (150 г) нарубленного сушеного инжира
1 чашка (150 г) сухих нарубленных фиников

1½ чашки (150 г) нутовой муки
170 мл воды для теста
топленое масло для жарения во фритюре
1 чашка (125 г) нарубленных лесных орехов, миндаля или фисташек
1 чашка (75 г) натертого кокосового ореха

Кипятите воду вместе с сахаром, специями и сухофруктами до тех пор, пока фрукты не разварятся и смесь не превратится в густой соус. Оставьте кастрюлю на медленном огне.

Сделайте *бунди* — поджаренные капли теста из нутовой муки. Для этого в большой миске смешайте нутовую муку с водой в количестве, достаточном, чтобы получилась однородная паста. Паста должна быть настолько густой, чтобы она не опала, если ее зацепить и погнуть вверх. Нагрейте топленое масло в *кархасе* на среднем огне. Держите дуршлаг с большими отверстиями над маслом. Лопаточкой продавите тесто через отверстия, чтобы покрыть всю поверхность масла каплями. Пусть они жарятся 4 мин, пока не станут хрустящими и золотисто-желтыми. Следите, чтобы они не стали коричневыми.

Когда одна партия готова, выньте ее из масла и дайте маслу стечь, затем положите в миску. Делайте *бунди*, пока тесто не кончится. Смешайте сироп, орехи, кокосовый орех с *бунди*. Смочите ладони, скатайте 16 плотных шаров и положите их на блюдо, чтобы они затвердели.

Время приготовления — 30–40 мин

Джалеби

Хрустящие жареные спирали в сиропе

Джалеби — одно из самых любимых лакомств индийских сладкоежек. Готовя джалеби, помните, что масла для обжаривания должно быть столько, чтобы джалеби плавали на его поверхности, не касаясь дна сковороды. Правильно приготовленное джалеби должно пропитаться сиропом и в то же время остаться хрустящим.

1½ чашки (250 г) пшеничной муки тонкого помола
1 чашка (150 г) рисовой муки
1 чашка (250 мл) йогурта
¼ ч. л. молотого шафрана

теплая вода
2½ чашки (600 мл) воды
2½ чашки (500 г) сахара
1 ст. л. розовой воды
топленое масло для жарения во фритюре

В большой миске смешайте муку с йогуртом, половиной шафрана и теплой водой так, чтобы получилось жидкое тесто, как для блинов. Накройте миску тканью и поставьте в теплое место на 1–2 дня, чтобы тесто скисло. (Процесс естественного брожения можно ускорить, добавив в тесто ½ ч. л. пекарского порошка.) Тесто готово, когда на его поверхности начнут появляться пузырьки.

Сделайте сироп, добавив в кипящую воду сахар и остаток шафрана. Оставьте на огне в течение 10 мин. Снимите кастрюлю с огня и добавьте в сироп розовую воду. Нагрейте масло в *кархасе* или невысокой кастрюле. Взбейте тесто венчиком. Оно должно иметь консистенцию густого блинного теста. Если тесто слишком жидкое, добавьте немного пшеничной муки. Возьмите шприц для крема или кондитерский мешочек и осторожно выдавите тесто в масло так, чтобы на поверхности масла образовались спирали диаметром около 13 см. Жарьте, перевернув один раз, пока они не станут хрустящими и золотистыми с обеих сторон. Выньте шумовкой, дайте маслу стечь и переложите их в теплый сироп для пропитки на полминуты, не больше — *джалеби* должно остаться хрустящим!

Время выдерживания теста — ночь
Время приготовления — 45 мин

Митхе самоса

Пирожки с фруктами

Чтобы овладеть техникой заплетания шва самоса, потребуются и некоторая практика, но даже с неровными краями они все равно будут очень вкусными.

Для начинки можно использовать любые сладкие фрукты (клубнику, персики, ананас, манго или анжир). Чтобы сделать начинку еще вкуснее, к ней можно добавить подслащенный свежий творог (панир) или молочное бурфи.

½ чашки (100 г) растопленного сливочного масла

3 чашки (300 г) пшеничной муки тонкого помола

¼ ч. л. соли

¾ чашки (150 мл) холодной воды

6 яблок среднего размера, очищенных от кожуры и мелко нарезанных

1½ ч. л. молотой корицы

½ ч. л. молотого кардамона

½ ч. л. молотого сухого имбиря

6 ст. л. сахара

топленое масло для жарения во фритюре

2 ст. л. сахарной пудры

В большой миске рукой смешайте 50 г растопленного сливочного масла и муку. Добавьте соль. Постепенно вливайте холодную воду. (Некоторые повара делают тесто, добавляя йогурт вместо воды или беря на одну часть холодной воды одну часть йогурта, чтобы пирожки получились более мягкими.) Замесите тесто. Перенесите его на посыпанную мукой поверхность и месите, пока оно не станет однородным и упругим. Сформируйте из теста шар, покройте его влажной тканью и отложите на полчаса.

Тем временем поджарьте, помешивая, яблоки в оставшейся части сливочного масла на среднем огне в течение 5 мин. Добавьте пряности и сахар. Уменьшите огонь и продолжайте мешать, пока почти вся жидкость не выкипит и начинка не загустеет. Готовую начинку выложите на тарелку, чтобы она охладилась.

Справа: изготовление яблочных самоса.



Снова вымесите тесто. Сделайте из теста 10 шаров. Смажьте маслом доску и раскатайте их на лепешки круглой формы. Поместите столовую ложку начинки на середину каждой лепешки и сложите лепешку пополам, закрыв начинку. Края лепешки плотно соедините и срежьте излишек теста. Теперь положите пирожок на левую руку, а правой защипывайте и заворачивайте край в виде витой веревочки. На каждом пирожке должно получиться 10–12 складок. Убедитесь, что в тесте нет отверстий, через которые начинка может вылезти при жарении. Сделайте остальные пирожки и положите их на тарелку.

Нагрейте топленое масло в глубокой сковороде или чугунном котле на среднем огне. Погрузите в горячее масло столько пирожков, сколько поместится, чтобы они не касались друг друга. Жарьте их 10–12 мин, осторожно переворачивая шумовкой, пока они не станут золотисто-коричневыми с обеих сторон. Выньте их и положите в дуршлаг, чтобы масло стекло.

Посыпьте *самосы* сахарной пудрой или погрузите на несколько секунд в густой сахарный сироп. Подавать можно и холодными, и горячими.

Время приготовления — 1 час 15 мин

Пхал ка пакора

Фрукты, жаренные в тесте

Для приготовления этих пакор можно использовать любые фрукты. Бананы нужно нарезать на ломтики, ананасы — на маленькие кусочки, яблоки и груши — на дольки. Маленькие по размеру фрукты или ягоды, такие, как клубника, можно жарить целиком, обмакнув их в тесто. Если хотите, можете не пользоваться пекарским порошком. В этом случае корочка будет немного тверже, но пакоры будут такими же вкусными.

2 чашки (200 г) пшеничной муки тонкого помола

1 ст. л. сухого молока (по желанию)

½ ч. л. пекарского порошка или соды (по желанию)

1 ч. л. молотой корицы

1¼ чашки (300 мл) теплого молока

топленое масло для жарения во фритюре

450 г свежих фруктов, нарезанных на одинаковые кусочки

3 ст. л. сахарной пудры

В большой миске смешайте все компоненты, кроме фруктов, топленого масла и сахарной пудры, и сбеите венчиком тесто, достаточно густое, чтобы оно обволакивало обмакнутые в него фрукты. Положите в тесто горсть нарезанных фруктов. Перемешайте так, чтобы каждый кусок полностью покрылся тестом.

Нагрейте топленое масло в *кархае* или в невысокой кастрюле на среднем огне. Масло готово, если капля теста, упавшая в него, пузырится и сразу поднимается на поверхность. Вынимайте кусочки фруктов из теста один за другим и осторожно опускайте их в горячее масло. Жарьте пакоры 3–4 мин, пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Выньте пакоры шумовкой и положите в дуршлаг, чтобы масло стекло. Если тесто осталось, нарежьте еще фруктов.

Посыпьте пакоры сахарной пудрой и подавайте теплыми или комнатной температуры. Пхал ка пакоры хорошо сочетаются с *ширрихлан-дом* и *кхиром*.

Время приготовления — 25 мин

Кервай

Фаршированные банановые шарики,
жаренные во фритюре

| | |
|--|--|
| 10 незрелых бананов | ½ ч. л. молотого карда- мона |
| 4 ст. л. топленого или сли- вочного масла | ½ чашки (100 г) сахара |
| ¼ чашки (100 г) толченых орехов | 3 ст. л. натертого кокосо- вого ореха, слегка под- жаренного |
| ½ чашки (50 г) изюма | топленое масло для жаре- ния во фритюре |
| ½ ч. л. натертого мускат- ного ореха | |

Очистите бананы от кожуры, нарежьте на кусочки и отставьте. Нагрейте 1–2 столовые ложки топленого или сливочного масла и поджарьте орехи. Когда они станут коричневыми, добавьте изюм и жарьте еще несколько секунд. Добавьте к этой смеси мускатный орех и кардамон и снимите с огня.

Нагрейте остатки масла и жарьте в нем бананы, пока они не станут мягкими и не покроются коричневыми пятнышками. Не пугайтесь, если на дне кастрюли образуется корка. Добавьте сахар и продолжайте помешивать, пока смесь не загустеет и не образуется однородная масса. Это займет 10–15 мин. Снимите кастрюлю с огня и дайте пасте остыть.

Разделите банановую пасту на 15 частей и смешайте одну часть с орехами. Ореховую начинку разделите на 14 частей. Возьмите одну часть банановой смеси и сделайте из нее толстую круглую лепешку. Положите лепешку на ладонь и большим пальцем сделайте в ней углубление. Положите в углубление одну часть ореховой начинки и соедините края лепешки. Запечатывайте отверстие. Осторожно скатайте в ровный шарик. То же самое сделайте с остатками банановой пасты и ореховой начинки.

Нагрейте масло, и жарьте шарики во фритюре около 2 мин до коричневого цвета. Следите, чтобы шарики не склеивались друг с другом при обжаривании. Посыпьте поджаренным кокосовым орехом и подавайте горячими.

Время приготовления — 25 мин

Малпура

Сладкие клецки в ароматизированном йогурте

Малпуры должны быть покрыты хрустящей корочкой и хорошо пропечены, так, чтобы они могли пропитаться йогуртом и стать сочными.

Преданные в Лиме регулярно готовят малпуры для гостей, в том числе для местных полицейских, которые часто подъезжают к храму на своих мотоциклах и спрашивают: «Me guardaron mis tortas?» (Вы оставили для меня пирожных?)

| | |
|---|--|
| 2¼ чашки (225 г) пшенич- ной муки тонкого помола | 2½ чашки (600 мл) йо- гурта |
| 1 чашка (125 г) сахарной пудры | ¾ чашки (150 г) сахарно- го песка |
| ½ ч. л. пекарского порош- ка (или пищевой соды) | 1 чашка (200 г) клубники или других ягод, вымы- тых и размятых |
| ¼ чашки (175 мл) молока | |
| чистое топленое масло для жарения во фритюре | |

Смешайте муку с сахарной пудрой, пекарским порошком и молоком. Замесите тесто. Тесто должно быть таким густым, чтобы оно не капало с деревянной лопаточки. В невысокой кастрюле или *карлае* нагрейте масло, чтобы оно было горячим, но еще не дымилось. Берите понемногу теста столовой ложкой и кладите в горячее масло. При обжаривании кусочки теста не должны касаться друг друга. Отрегулируйте огонь так, чтобы внутри клецки прожарились так же хорошо, как и снаружи. Жарьте клецки, переворачивая, 6–8 мин, пока они не станут золотисто-коричневыми и хрустящими. Выньте шумовкой и положите в дуршлаг, чтобы масло стекло.

В миске взбейте йогурт с сахарным песком и размятыми фруктами. Покройте *малпуры* этим соусом и оставьте пропитаться на 10 мин или больше перед подачей на стол.

Время приготовления — 20 мин
Время пропитки — не менее 10 мин

Гулаб-джамун

Шарики из сухого молока в сиропе

Первые ученики Шрилы Прабхупады часто рассказывают о магазинчике в Нью-Йорке, где зародилось движение сознания Кришны и откуда оно распространилось по странам Запада. Шрила Прабхупада, который заботился о своих учениках, как любящий отец, всегда держал под рукой банку с гулаб-джамунами для своих подопечных.

Преданные любовно называют эти шары «пулями ИСККОН», так как они являются мощным оружием в борьбе против майи (иллюзии). Они такие сладкие, что после них материальная жизнь кажется горькой.

| | |
|---|---|
| 10 чашек (2,4 л) воды | ¼ чашки (50 мл) растопленного сливочного или топленого масла |
| 1 ст. ч. сахара (2 кг) | 1 чашка (250 мл) цельного молока |
| 1 ст. л. розовой воды или несколько капель розовой эссенции | 25–30 небольших кусочков кристаллического сахара (по желанию) |
| 5 чашек (375 г) сухого молока | чистое топленое масло для жарения во фритюре |
| 1 чашка (100 г) пшеничной муки тонкого помола | |
| 2 ч. л. пищевой соды | |
| 1 ч. л. молотых семян кардамона | |

Смешайте в миске сухое молоко, белую муку, пищевую соду и молотый кардамон. Подогрейте молоко на слабом огне. Разотрите полученную смесь с маслом. Медленно влейте в нее теплое молоко и месите, пока не получится плотное, эластичное тесто.

Сделайте из теста 20–25 шариков диаметром 2,5 см. Для этого раскатывайте кусочек теста между ладонями. Катайте ладонями, а не пальцами, стараясь, чтобы ладони оставались плоскими. Тесто должно немного прилипать к ладоням.

Через 4–5 сек постепенно ослабляйте давление ладоней, одновременно ускоряя круговые движения. Если вы все делали правильно, должен получиться совершенно гладкий, без трещин, шарик. Скатайте таким образом все шарики. Если тесто подсохло, еще раз вымесите

его, добавив немного молока. Если хотите, положите по одному кристаллу сахара в каждый шар и тщательно заделайте отверстие. Когда шарики будут обжариваться, леденцы расплавятся.

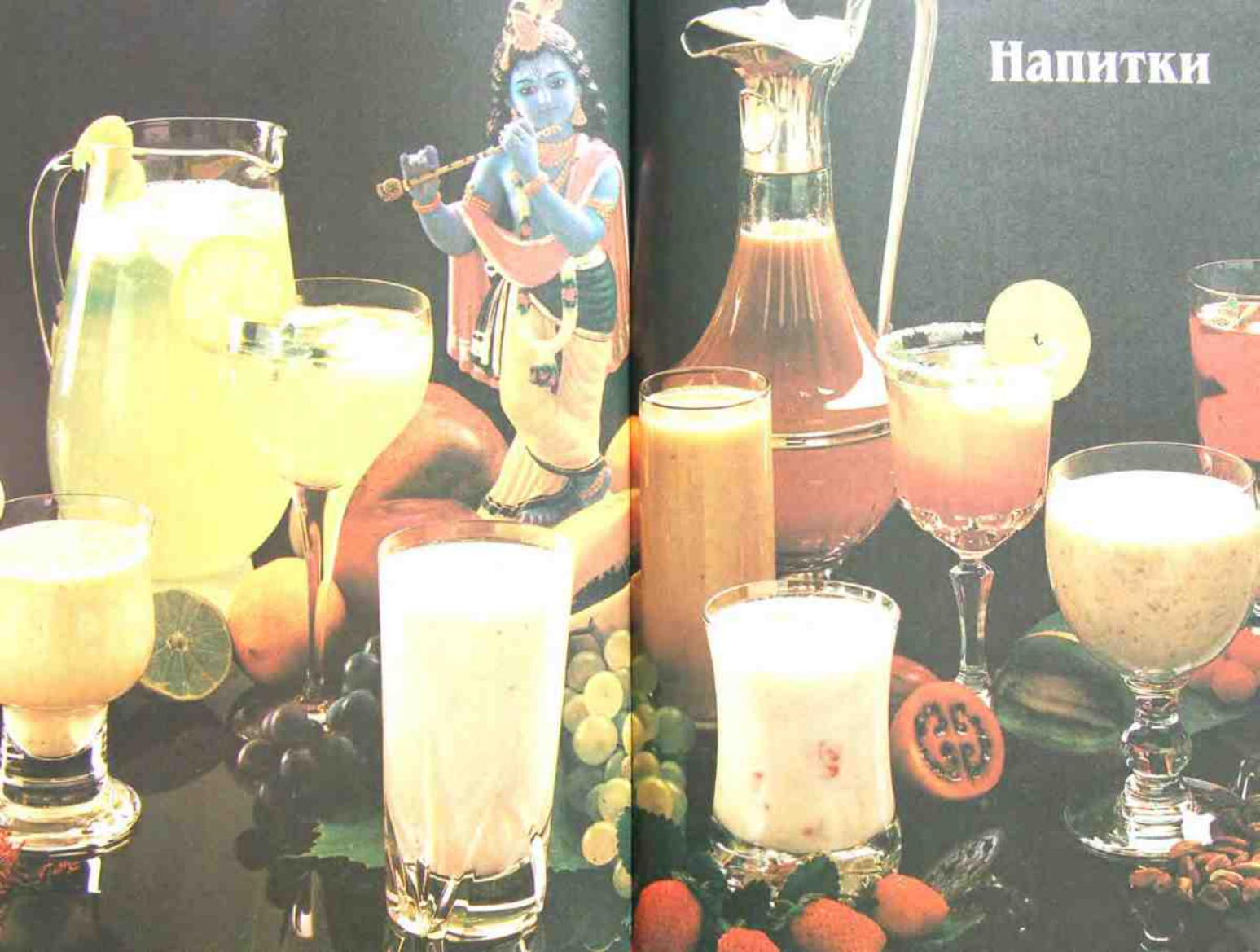
Нагрейте масло в *кархасе* или в большом чугунном котле на очень слабом огне. Огонь должен быть минимальным, чтобы шарики из сухого молока как следует прожарились. Положите шарики в масло. Они утонут на 1–2 мин. Чтобы они не пригорели и не прилипли ко дну, переворачивайте их время от времени шумовкой. Когда молочные шарики начнут подниматься на поверхность, погружайте их в масло тыльной стороной шумовки каждые 30 сек, чтобы они равномерно прожарились. Жарьте шарики минут двадцать пять, пока они не станут коричневыми. В конце можно немного усилить огонь, чтобы шарики быстрее разбухли. Объем шариков при жарении увеличится примерно вдвое.

Пока шарики жарятся, сделайте сироп. Кипятите воду и сахар в кастрюле 3 мин, пока весь сахар не растворится. Затем, помешивая, добавьте розовую воду и снимите кастрюлю с огня.

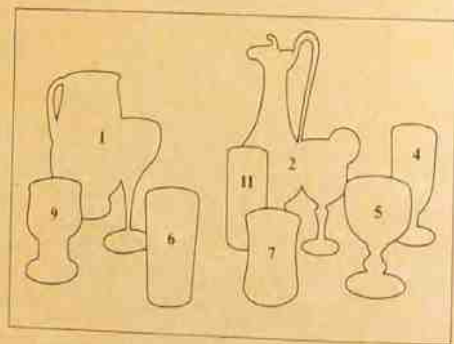
Проверьте готовность шариков, вынув один и нажав на него пальцем. Уберите палец. Если ямка сразу же исчезает, они готовы. Можно проверить готовность шариков, положив один из них в сироп. Если он не распадется через 3 мин, то он готов. Выньте шарики из масла и переложите в дуршлаг, чтобы масло стекло. Затем перенесите их в сироп. Пропитавшись сиропом, гулаб-джамуны станут мягкими и еще увеличатся в объеме. Пропитывайте от 30 мин до 2 дней. Подавать гулаб-джамуны лучше всего комнатной температуры или немного теплыми.

Время приготовления — 45 мин
Время пропитки — не менее 30 мин

Напитки



- 1 Нимбу пани (лимонный напиток) 311
- 2 Джир пани (напиток из кумина и тamarинда) 312
- 3 Адрак чай (имбирный чай) 313
- 4 Гулаб шарбет (холодный напиток с розовой водой) 314
- 5 Тхандай (анисовое молоко с изюмом и фисташками) 315
- 6 Намкин ласси (соленый напиток из йогурта) 316
- 7 Митхи ласси (сладкий напиток из йогурта) 317
- 8 Гарам дудх (горячее молоко) 318
- 9 Масала дудх (горячее молоко с шафраном и фисташками) 320
- 10 Нарьял дудх (горячее молоко с кокосом и пряностями) 321
- 11 Пхал ка рас (фруктовые соки) 322



Согласно «Аюр-веде», во время еды следует пить воду или напиток в количестве, достаточном для того, чтобы желудок был заполнен жидкостью на одну четверть. Это облегчает усвоение пищи. Различные напитки не только утоляют жажду, но могут охлаждать тело в жаркую погоду или согревать его в холодную.

Напитки из йогурта, типа *намкин ласси* и *митхи ласси*, охлаждают тело, поэтому их лучше пить летом, однако их ни в коем случае нельзя пить перед сном или когда организм охлажден. Лимон полезен в любое время года. Имбирный чай с лимоном и небольшим количеством меда повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям в зимние холода, а такие лимонные напитки, как *нимбу пани* и *джир пани*, освежают летом. Если вы хотите подать сладкий напиток в жаркий день, приготовьте его заранее, часть напитка заморозьте и, подавая напиток к столу, положите в каждый стакан несколько кубиков этого льда.

Лучший напиток для согревания тела — очень горячее коровье молоко. Согласно «Аюр-веде», молоко обеспечивает питанием ткани мозга. Однако, чтобы молоко оказало этот эффект и хорошо усвоилось организмом, его нужно пить горячим. Исключение из этого правила составляет парное коровье молоко, которое не нужно подогревать перед подачей к столу. Правильно приготовленное коровье молоко легко усваивается, очень питательно, хорошо восстанавливает силы и повышает сопротивляемость организма к болезням.

В Ведах говорится, что любого гостя, будь он друг или недруг, нужно встречать как Самого Нараяну (одно из имен Кришны), и если

вам нечем угостить его, то по крайней мере усадите его удобно, приветливо поговорите с ним и предложите какой-нибудь напиток. Если у вас нет готового напитка — не беда, подайте гостю просто стакан воды.

Нимбу пани

Лимонный напиток

Шрила Прабхупада говорил, что имбирь и лимон даны людям для поддержания здоровья. Богатые витамином С, они стимулируют выделение желудочного сока, помогают пищеварению и очищают организм от токсинов.

$\frac{3}{4}$ чашки (150 мл) лимонного сока
5 чашек (1,2 л) воды
5 ст. л. сахара

1 ст. л. розовой воды
 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
лед (по желанию)

Смешайте все компоненты. Подавайте охлажденным с тонким ломтиком лимона. Количество лимонного сока и сахара можно варьировать.

Время приготовления — 5 мин.

Джира пани

Напиток из кумина и тамаринда

- | | |
|---|---|
| 175 г тамаринда, разломанного на мелкие кусочки | ½ ч. л. гарам-масалы |
| 2 чашки (475 мл) воды | 3 ст. л. сахара |
| 3 ч. л. мелко натертого свежего имбиря | 1 щепотка соли |
| 2 ч. л. семян кумина, поджаренных и размолотых | 4 чашки (950 мл) холодной воды |
| | кубики льда, листья мяты и ломтики лимона для украшения |

Положите тамаринд в воду и кипятите 15 мин. Затем выжмите как можно больше сока и мякоти, протерев его через сито. Добавьте к полученному соку все остальные компоненты, кроме холодной воды, хорошо перемешайте и дайте напитку постоять 15 мин. Затем профильтруйте его через марлю и охладите.

Непосредственно перед подачей разбавьте сок холодной водой. Положите в каждую порцию кубики льда. Украсьте листьями мяты и ломтиком лимона.

Время приготовления — 40 мин

Адрак чай

Имбирный чай

Имбирный чай — замечательный тонизирующий напиток. Если вы хотите подавать его как прохладительный напиток, добавьте кубики льда, еще немного сахара, лимонного сока и положите в него нарезанные листья мяты.

- | | |
|---|---|
| 5 чашек (1,2 л) воды | щепотка молотого черного перца |
| 3 ст. л. мелко натертого свежего имбиря | 4 ст. л. лимонного или апельсинового сока |
| 6 ст. л. сахара или | нарубленные листья мяты (по желанию) |
| 5 ст. л. меда | |

Доведите воду до кипения, бросьте в нее натертый имбирь и снимите с огня. Если вы хотите использовать имбирный чай как лекарство при простуде, кипятите его 10 мин с открытой крышкой. Если вместо свежего имбиря вы используете молотый сухой, уменьшите его количество вдвое и держите воду на медленном огне около 20 мин.

Добавьте сахар или мед в смесь и растворите. Процедите, стараясь выжать из имбиря как можно больше жидкости. Добавьте перец и лимонный (или апельсиновый) сок. Подавайте горячим.

Время приготовления — 20 мин

Гулаб шарбет

Холодный напиток с розовой водой

2½ чашки (550 г) сахара
5 чашек (1,2 л) воды
1 ст. л. розовой воды
1 ч. л. красного пищевого красителя

холодная вода и кубики льда
листья мяты

Налейте в кастрюлю воду, положите сахар и кипятите на слабом огне, пока весь сахар не растворится. Охладите. Добавьте в сироп розовую воду (см. стр. 88) и краситель.

Перед подачей положите в каждый стакан 2 ст. л. сиропа, лед и долейте холодной воды. Количество сиропа можно варьировать по вкусу.

Время приготовления — 20 мин

Тхандай

Анисовое молоко с изюмом и фисташками

Этот напиток можно приготовить и без молока. В этом случае вместо молока берется вода. Приготовленный на воде напиток отличается более резким вкусом, так как молоко смягчает вкус пряностей.

⅔ чашки (100 г) изюма
2 ст. л. семян аниса
1¼ чашки (425 мл) воды
¼ чашки (35 г) фисташек
2½ чашки (600 мл) цельного молока

½ ч. л. молотых семян кардамона
4 ст. л. меда или 5 ст. л. сахара

Залейте изюм теплой водой и вымачивайте его в течение 10 мин. В кастрюле вскипятите воду с семенами аниса, уменьшите огонь и кипятите 10 мин.

Размелите фисташки, осушенный изюм, измельченный кардамон в миксере, добавьте молоко и сбивайте смесь еще 2 мин. Профильтруйте анисовую воду и добавьте к ней мед. Затем влейте ее в молочную смесь, хорошо размешайте и охладите.

Подавайте каждый стакан *тхандай* с веточкой мяты.

Время приготовления — 25 мин

Намкин ласси

Соленый напиток из йогурта

Ласси — самый популярный напиток в Индии, где его ценят за приятный вкус и питательные свойства. Когда нужно приготовить напиток для большого количества людей, то нет ничего более подходящего, чем ласси, так как оно готовится буквально несколько секунд. Его можно сделать заранее и поставить охлаждаться.

1 ч. л. семян кумина, поджаренных и размолотых
4 чашки (950 мл) йогурта
3 чашки (700 мл) воды

3 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. соли
измельченный лед (по желанию)

Отложите щепотку молотого кумина, а все остальные компоненты смешайте венчиком или в миксере. Налейте смесь в бокалы (со льдом или без него). Посыпьте сверху щепоткой измельченного кумина. Подавайте охлажденным или комнатной температуры.

Напиток получится вкуснее, если к нему добавить 25 г свежих листьев мяты. Отложите несколько листьев для украшения напитка, а все остальные компоненты (кроме льда) смешивайте в миксере, пока листья мяты не превратятся в пасту. Для этого потребуется 30 сек. Затем добавьте измельченный лед и сбивайте смесь до появления пены. Разлейте напиток по стаканам и украсьте листиком мяты.

Для изготовления обыкновенного ласси смешайте йогурт, молотый кумин и воду. Взбейте венчиком или миксером. Налейте в стаканы со льдом и подавайте на стол.

Время приготовления — 10 мин

Митхи ласси

Сладкий напиток из йогурта

Митхи ласси — это индийский молочный коктейль. Его часто подают во время праздничных угощений во многих центрах движения Харе Кришна. Он легко готовится и пользуется неизменным успехом у гостей. Чтобы напиток получился лучше, прежде чем добавить сахар или мед к другим компонентам, растворите его в небольшом количестве теплой воды.

4 чашки (950 мл) йогурта
3 чашки (700 мл) холодной воды
6 ст. л. сахара или
5 ст. л. меда

2 ч. л. розовой воды
¼ ч. л. молотых семян кардамона
измельченный лед (по желанию)

Смешайте все компоненты и сбивайте их при помощи венчика или миксера до появления пены. Подавайте напиток охлажденным, добавив лед или остудив его в холодильнике.

Вместо розовой воды и кардамона можно добавить 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. ароматизированного сиропа или ½ чашки (50 г) пюре из вишен, клубники, зрелых бананов или спелого манго.

Время приготовления — 10 мин

Гарам дудх

Горячее молоко

Некоторые современные диетологи советуют полностью исключить молоко из рациона, однако «Аюр-веда», проверенная тысячелетним опытом человечества, утверждает, что молоко необходимо для гармоничного духовного и физического развития человека. Белки, жиры, витамины, содержащиеся в молоке, способствуют развитию тонких тканей мозга, поэтому молоко является лучшей пищей для того, кто стремится к духовному совершенству.

Шрила Прабхунада рекомендовал выпивать чашку горячего молока утром и вечером.

5 чашек (1,2 л) молока
3 ст. л. сахара
или 2 ст. л. меда

Трижды доведите молоко до кипения (следите, чтобы не убежало), или кипятите 5 мин на медленном огне. Снимите с огня, слегка остудите, добавьте сахар или мед и помешивайте, пока он не растворится.

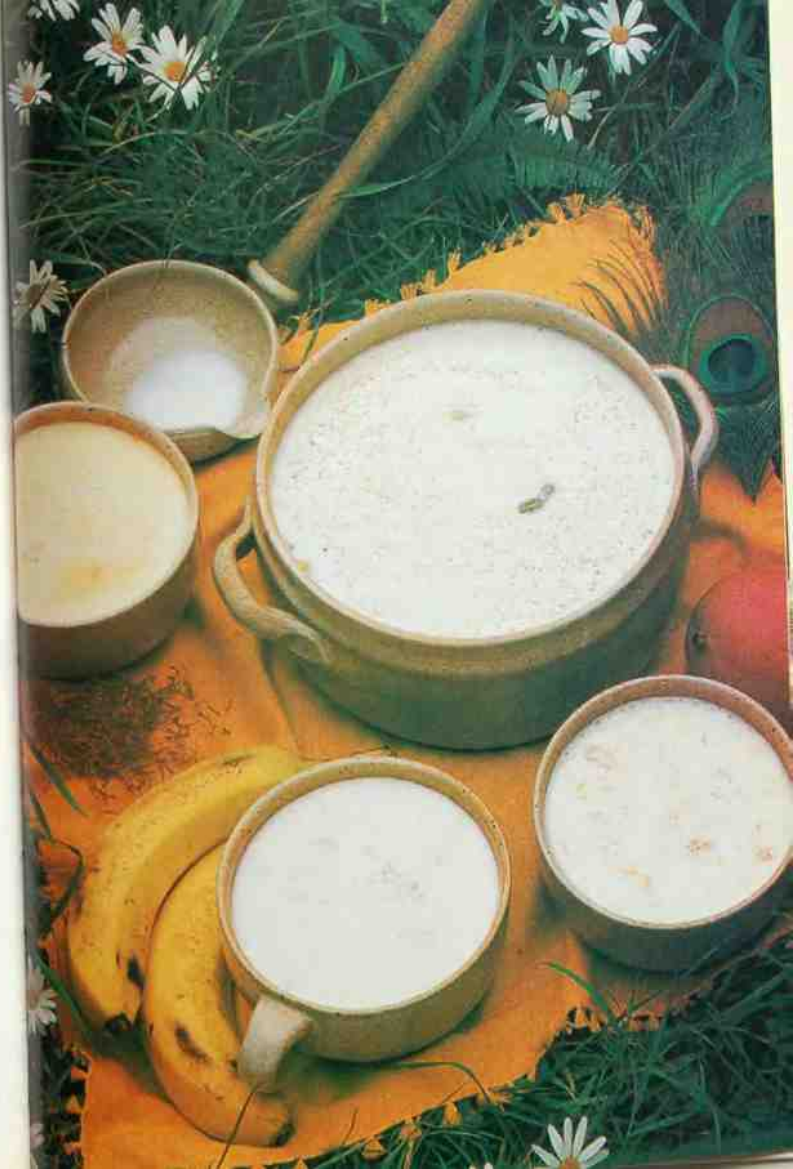
Можно ароматизировать молоко, добавив 3–4 измельченных стручка кардамона, 1–2 капли розовой воды, 1 ст. л. цикория, большую щепотку измельченного мускатного ореха или корицы или несколько жилок шафрана.

Из горячего молока можно также приготовить замечательный банановый или манговый нектар. Разомните спелый банан или манго и смешайте с подслащенным горячим молоком. Добавьте 1 ст. л. сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотой корицы и $\frac{1}{4}$ ч. л. измельченного мускатного ореха.

Непосредственно перед подачей молока на стол перелейте его из одной чашки в другую несколько раз. Это немного охладит молоко и насытит его воздухом.

Время приготовления — 10 мин.

Страна: гарам дудх.



Масала дудх

Горячее молоко с шафраном и фисташками

Само по себе молоко, даже горячее, трудно усваивается организмом (это не относится к парному молоку), но некоторые пряности, и в первую очередь шафран, добавленные в молоко, не только придают ему аромат и тонкий вкус, но и облегчают его переваривание. Помимо пряностей, упомянутых в этом рецепте, с молоком хорошо сочетаются сухой имбирь, кардамон и мускатный орех.

5 чашек (1,2 л) молока
10 шафрановых жилочек
или ¼ ч. л. молотого шафрана
4 гвоздики

½ ч. л. молотой корицы
3 ст. л. меда или 4 ст. л. сахара
1 ст. л. размолотых фисташек

Добавьте в молоко гвоздику и корицу и доведите до кипения. Отрегулируйте огонь так, чтобы молоко несильно кипело 5 мин, затем снимите его с огня. Сразу добавьте шафран и хорошо размешайте. Продолжая помешивать, добавьте мед. Выньте гвоздику. Всыпьте измельченные фисташки. Подавайте горячим.

Время приготовления — 10 мин

Нарьял дудх

Горячее молоко с кокосом и пряностями

1 свежий кокосовый орех
5 чашек (1,2 л) молока
½ ч. л. семян кардамона
4 горошины черного перца

1 ст. л. натертого имбиря
5 ст. л. сахара или
4 ст. л. меда

Разбейте кокосовый орех и соберите его молоко. Нагрейте скорлупу прямо над огнем или в духовке, чтобы легче было отсоединить мякоть от скорлупы. Срежьте с мякоти коричневую кожуру и нарежьте мякоть тонкими пластинками. Подогрейте молоко. Поджарьте на сухой сковороде семена кардамона (см. стр. 85) и размелите их вместе с черным перцем. Сбивайте в миксере нарезанный кокосовый орех и 2 чашки (475 мл) молока в течение 1–2 мин, пока не получится однородная масса.

Поставьте дуршлаг на кастрюлю объемом не менее 2 литров. Вылейте смесь через дуршлаг и как следует отожмите мякоть кокоса. Медленно вылейте оставшееся горячее молоко на мякоть и продолжайте выжимать ее таким же способом. Затем сдавите мякоть рукой, чтобы выжать оставшуюся жидкость. Выжатую мякоть выбросьте. Добавьте кокосовое молоко, размолотые специи, имбирь и сахар в смесь и поставьте на огонь. Доведите до кипения. Если вы хотите подсластить молоко медом, добавьте мед в молоко, когда снимете его с огня. Подавайте горячим.

Время приготовления — 30 мин

Пхал ка рас

Фруктовые соки

Кришна дал нам множество чудесных фруктов, из которых можно делать соки. Яблоки, груши, грейпфруты, вишни, персики, абрикосы, дыни, ягоды, ананасы, манго, киви, гуава — лишь некоторые из них. Для приготовления сока можно взять фрукты одного вида или фрукты нескольких видов.

спелые фрукты
холодная вода
сахар или мед

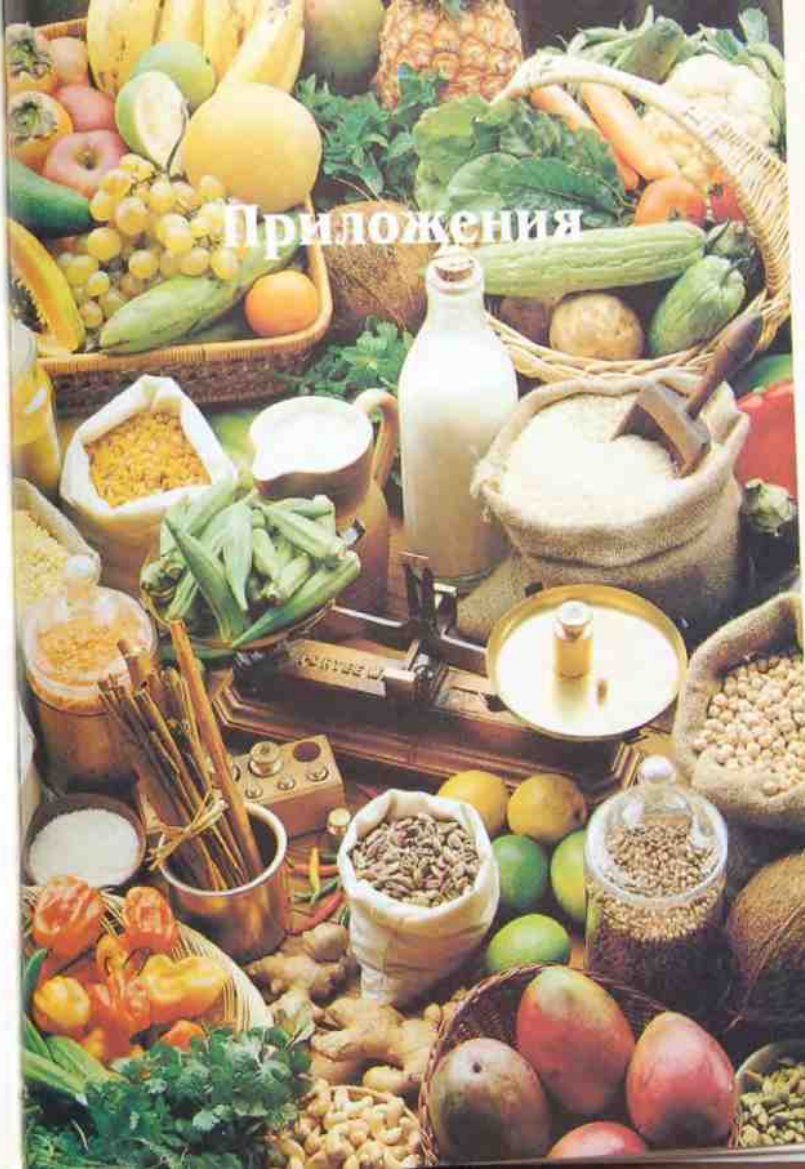
молотые сладкие приносы
(по желанию)
кубики льда

Несколько советов по приготовлению фруктовых соков

- Используйте только спелые фрукты. Соки из спелых фруктов — самые вкусные и полезные.
- Если вы делаете сок в миксере, добавьте в него столько воды, сколько необходимо, чтобы сок получился не слишком густым и не слишком жидким.
- Виноград, гуаву, ананас, арбуз или манго протирайте через сито, чтобы избавиться от волокнистых тканей или семян.
- Если вы делаете сок из цитрусовых — мандаринов, апельсинов, грейпфрута — добавьте к соку мякоть без семян.
- Некоторые фрукты идеально сочетаются друг с другом, например, персики с бананами, персики с абрикосами, грейпфруты с клюквой, ананас с апельсинами, киви с апельсинами, яблоки с грушами, дыня с манго.
- Чтобы банановый или яблочный сок не утратил своего цвета, добавьте в него немного лимонного сока.
- Из яблок и груш можно приготовить чудесный напиток, добавив в яблочный или грушевый сок йогурт или сливки.
- Подавайте фруктовые соки охлажденными. Если у вас нет льда, сделайте сок заранее и охладите перед подачей в холодильнике.
- В готовый сок положите веточку мяты и ломтик фрукта.

Время приготовления — 15 мин

Время охлаждения — 45 мин



Словарь имен и терминов

- Асафетида** — пряность с сильным запахом, применяемая в закусках, супах и овощных блюдах.
- «Аюр-веда»** — общее название ведических писаний, содержащих знания по гигиене и медицине.
- «Бхагавад-гита»** — беседа Верховного Господа с Его преданным Арджуной, в которой раскрывается суть преданного служения как основного метода, позволяющего обрести духовное совершенство. Составляет часть шестой книги Бхишма-парвы «Махабхараты».
- Бхакти-йога** — преданное служение Верховному Господу.
- Вайшнав** — преданный Вишну или Кришны, Верховной Личности Бога.
- Веды** (ведические писания) — древнейшие священные писания в мире, составленные пять тысяч лет назад Шрилой Вьясадевой, воплощением Господа Кришны.
- Вриндаван** — селение в Северной Индии, где Господь Кришна, воплотившийся на земле, провел Свои детские годы, а также высшая трансцендентная обитель Верховного Господа в духовном мире.
- Гарам-масала** (букв. «острые пряности») — смесь молотых пряностей, добавляемых к блюдам в конце приготовления.
- Ги** — топленое масло. Нежный аромат и уникальные качества делают его лучшей средой для приготовления любой пищи.
- Гулаб-джамуны** — шарики из сухого молока, которые пропитываются сахарным сиропом, ароматизированным розовой водой.
- Дал** — общее название различных бобовых, употребляемых в пищу. Используется при приготовлении закусок, сладостей и супов. Это же название носит суп из *дала*.
- Доса** — индийские блины из риса и *урад-дала*.
- ИСККОН** (*ISKCON — International Society for Krishna Consciousness*) — сокращенное название Международного общества сознания Кришны; движение Харе Кришна.
- Йог** — тот, кто стремится к восстановлению связи со Всевышним.
- Карма** — действие, которое влечет за собой последствия, хорошие

или плохие; совокупность этих действий, определяющая судьбу человека.

Кархай — широкая глубокая сковорода со сферическим дном и ручками с обеих сторон; применяется для обжаривания во фритюре.

Кришна — имя Верховной Личности Бога, которое означает «бесконечно привлекательный».

Кумин — индийский тмин, или ажгон, семена зонтичного растения, широко используемые в ведической кулинарии в качестве пряности.

Куркума — пряность, получаемая из корня одноименного тропического растения. Представляет собой порошок желтого цвета, используемый в блюдах из риса, *дала* и овощей.

Мантра Харе Кришна — молитва, состоящая из 16 слов и заключающаяся в себе три имени Господа: Хара, Кришна и Рама — Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе / Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе.

Хара — это личностная форма энергии блаженства Господа, Его вечной супруги Шримати Радхарани. Кришна, что означает «всепривлекающий», и Рама («всерадующий») — это имена Господа. Ведь рекомендуют повторение мантры Харе Кришна как самый легкий и возвышенный способ пробуждения дремлющей в человеке любви к Господу.

Масала — смесь пряностей.

Нут — см. **турецкий горошек**.

Нутовая мука — мука из турецкого горошка, широко применяемая в ведической кулинарии.

Панир — свежий домашний творог, широко используемый в ведической кулинарии.

Панич-масала — смесь пяти пряностей, используемая при приготовлении овощных блюд и *дала*.

Прасад — «милость Господа Кришны». Пища, приготовленная для удовольствия Господа и предложенная Ему с любовью и преданностью. Когда Кришна пробует пищу, она одухотворяется и очищает всякого, кто ее принимает.

Пури — небольшая обжаренная во фритюре и вздутая, как шар, лепешка; *пури* можно делать из белой муки, из муки грубого помола или из их смеси.

Райта — салат из фруктов или овощей, заправленный йогуртом.

Сабджи — тушеные овощи или овощное блюдо.

Самоса — обжаренный во фритюре пирожок с фруктовой или овощной начинкой.

Тава — плоская чугунная сковорода со слегка выпуклым дном и без бортиков для приготовления *чапати* и других видов индийского хлеба.

Тали — круглый металлический поднос с высоким бортиком.

Турецкий горошек, или **нут** — разновидность гороха, богатая белками. Широко используется в ведической кулинарии.

Халава — сладкий десерт из поджаренной манной крупы.

Чайтанья Махапрабху (1486–1534) — Господь Кришна, воплотившийся в образе преданного, чтобы дать людям науку преданного служения и объяснить им важность повторения святых имен Господа.

«**Чайтанья-чаритамрита**» — биография Господа Чайтанья Махапрабху, написанная около четырехсот лет назад Кришнадасом Кавираджей Госвами.

Чапати — плоская круглая лепешка из муки грубого помола, которую пекут на сковороде и над открытым огнем.

Шрила Прабхупада (1896–1977) — основатель и духовный учитель Международного общества сознания Кришны.

«**Шримад-Бхагаватам**» — произведение, созданное Шрилой Вясадевой, автором и составителем ведических писаний, в котором описываются деяния Господа Кришны.

Экадаши — одиннадцатый день после полнолуния и новолуния. В *экадаши* преданные Кришны воздерживаются от злаков и бобовых и уделяют больше времени повторению мантры Харе Кришна и другим видам преданного служения. Соблюдение поста в день *экадаши* оказывает благотворное воздействие на физическое и духовное состояние человека.

Подробное оглавление

| | |
|--|----|
| Предисловие к русскому переводу | 7 |
| Введение | 11 |
| Вегетарианство: путь к высшей цели | 17 |
| Храм Кришны в вашем доме | 39 |
| Вегетарианство и движение Сознания Кришны | 45 |
| Искусство питания и здоровье | 51 |
| Кухонная утварь | 59 |
| Примерное меню | 63 |
| Приготовление и сервировка ведических блюд | 69 |

РЕЦЕПТЫ

Пряности и травы

- 1 Асафетида (*хинг*) 84
- 2 Гвоздика (*лаунг*) 84
- 3 Имбирь свежий (*адрак*) 85
- 4 Кайенский перец (*песа хи лал мирч*) 85
- 5 Кардамон (*элайчи*) 85
- 6 Кориандр свежий (*хара дхания*) 86
- 7 Корица (*далчини*) 86
- 8 Куркума (*халди*) 87
- 9 Листья карри (*хари патти*) 87
- 10 Листья мяты (*пудина ки патти*) 87
- 11 Мускатный орех (*джайпхал*) 88
- 12 Порошок манго (*амчур*) 88
- 13 Розовая вода (*гулаб джал*) 88
- 14 Свежий острый стручковый перец (*хари мирч*) 88
- 15 Семена горчицы черной (*раи*) 89
- 16 Семена калинджи (*калинджи*) 89

- 17 Семена кориандра, цельные и молотые (*дхания, сабут и песа*) 89
- 18 Семена индийского тмина, цельные и молотые (*сафед джира, сабут и песа*) 90
- 19 Сушеный острый стручковый перец (*сабут лал мирч*) 90
- 20 Тамаринд (*имли*) 91
- 21 Фенхель (*сауф*) 91
- 22 Черный перец (*кали мирч*) 91
- 23 Шамбала (*метхи*) 92
- 24 Шафран (*кесар*) 92

Молочные продукты

- 1 Ги (*топленое масло*) 101
- 2 Панир (*домашний сыр*) 103
- 3 Дахи (*йогурт*) 106

Рис

- 1 Чавал (*белый рис*) 114
- 2 Нимбу чавал (*лимонный рис*) 116
- 3 Палак чавал (*рис со шпинатом*) 117
- 4 Нарьял чавал (*рис с кокосовым орехом*) 118
- 5 Масала бхат (*пряный рис*) 119
- 6 Дахи бхат (*рис с йогуртом*) 120
- 7 Матар пулао (*рис с зеленым горошком и сыром*) 121
- 8 Кесар панир пулао (*шафрановый рис с сырными шариками*) 122
- 9 Сабджи пулао (*рис с овощами*) 124
- 10 Себ пулао (*яблочный рис*) 125
- 11 Бирияни (*рис, запеченный с овощами*) 126
- 12 Пушпанна (*разноцветный рис*) 128

Супы и блюда из бобовых

- 1 Дал таркари (*суп из дала*) 136
- 2 Таматар мунг-дал (*суп из мунг-дала с помидорами*) 137
- 3 Гуджарати урад-дал (*урад-дал с йогуртом и пряностями*) 138
- 4 Таматар тур-дал (*суп из тур-дала с помидорами*) 139
- 5 Джаганнатха-Пури чанне ки дал (*сладкий дал*) 140
- 6 Свадишт дал (*смешанный дал*) 143

- 7 Самбар (*суп из дала с овощами*) 144
- 8 Митхи гхани дал (*пророщенный мунг-дал в соусе из йогурта*) 145
- 9 Кичри (*блюдо из риса, дала и овощей*) 146
- 10 Гири кичри (*блюдо из риса, дала и шпината*) 149
- 11 Чанна масала (*турецкий горошек с пряностями*) 150
- 12 Чанна райта (*жареный турецкий горошек в йогурте*) 151
- 13 Чанна аур симла мирч (*жареный турецкий горошек с болгарским перцем*) 152
- 14 Мили-джули сабджи ка суп (*овощной суп-юре*) 154
- 15 Таматар ка суп (*томатный суп*) 155

Хлеб и блины

- 1 Чапати (*лепешки из пшеничной муки грубого помола*) 162
- 2 Пури (*лепешки, жаренные во фритюре*) 165
- 3 Кела пури (*банановые пури*) 168
- 4 Бхатура (*пышные пури из кислого теста*) 169
- 5 Алу паратха (*лепешки с картофельной начинкой*) 170
- 6 Паратха (*слоеный хлебец из пшеничной муки грубого помола*) 172
- 7 Бесан роти (*хлеб из нутовой муки*) 173
- 8 Маттхи (*индийские крекеры*) 174
- 9 Масала-доса (*блины с картофельной начинкой*) 175
- 10 Атта-доса (*блины из пшеничной муки грубого помола*) 177
- 11 Пудла (*оладьи из нутовой муки*) 178

Овощи

- 1 Алу пхул гобхи панир сабджи (*жареная цветная капуста, картофель и свежий сыр*) 186
- 2 Алу пхул гобхи ки бхаджи (*цветная капуста и картофель в йогурте*) 188
- 3 Алу гауранга (*картофель, запеченный с паниром*) 189
- 4 Бандгобхи алу сабджи (*жареная капуста и картофель*) 190
- 5 Таматар бхарта (*тушеные помидоры с индийской лапшой*) 193
- 6 Таматар панир малай (*жареные помидоры с сыром*) 194
- 7 Пханси кадхи (*стручковая фасоль под соусом*) 195
- 8 Матар панир (*зеленый горошек и сыр в томатном соусе*) 196
- 9 Матар пулу таркари (*тушеные овощи с сыром*) 197

ПОДРОБНОЕ ОГЛАВЛЕНИЕ 331

- 10 Бенгали таркари (тушеные овощи по-бенгальски) 198
- 11 Сукта (тушеная горькая дыня) 200
- 12 Маха бринджал (юре из баклажанов, шпината и помидор) 202
- 13 Шак (зелень в собственном соку) 203
- 14 Палак байнган аур чанна (овощи с турецким горошком) 204
- 15 Панир шак (паровой шпинат со свежим сыром) 206
- 16 Кхати митхи сабджи (сладко-кислые овощи) 207
- 17 Упма (манка с овощами) 209
- 18 Бхари хи сабджи (фаршированные овощи) 211
- 19 Масала бхинди сабджи (окра с пряностями и кокосом) 214
- 20 Алу тиккия таматар сахит (фаршированные помидоры, жаренные в масле) 216
- 21 Бхинди массаледарх (фаршированная окра) 217
- 22 Алу кофта (жареные овощные шарики) 218
- 23 Палак-кофта (жареные шарики из шпината и сыра) 220
- 24 Бандгоби кофта (голубцы с орехами и паниром) 222
- 25 Наргизи кофта («королевская» кофта) 224

Закуски

- 1 Пападам (вафли из дала) 230
- 2 Панир масала (жареные сырные кубики с пряностями) 231
- 3 Малай кофта (жареные сырные шарики в сметане) 232
- 4 Тали хи панир (обжаренный сыр с пряностями) 233
- 5 Пакора (овощи, жаренные в тесте) 234
- 6 Сада пакора (пончики из нутовой муки) 235
- 7 Докла (паровой дал с йогуртом) 236
- 8 Самоса (пирожки с овощами) 237
- 9 Алу патра (жареные картофельные рулеты) 240
- 10 Алу ки тикки (картофельные котлеты) 241
- 11 Урад-дал качори (пирожки с далом и пряностями) 242
- 12 Матар дал бара (крокеты из гороха) 244
- 13 Урад-дал бара (крокеты из дала в йогурте) 245
- 14 Катмир вада (печенье из нутовой муки и кориандра) 246
- 15 Гаджар вада (морковные крокеты с пряностями) 248
- 16 Дахи вада (крокеты из дала в йогурте) 249
- 17 Севьян (вермишель из нутовой муки) 251
- 18 Кхандви (рулеты из нутовой муки) 252
- 19 Чидва (хрустящие овощи и воздушный рис с орехами и изюмом) 253

Чатни и райты

- 1 Таматар чатни (томатная приправа) 258
- 2 Себ ки чатни (яблочная приправа) 259
- 3 Ананас ки чатни (ананасовая приправа) 260
- 4 Нарьял чатни (приправа из кокосового ореха) 261
- 5 Дханья чатни (приправа из свежего кориандра) 262
- 6 Пудина чатни (приправа из мяты) 263
- 7 Кхаджур имли ки чатни (приправа из фиников и тамаринда) 264
- 8 Аам чатни (приправа из манго) 265
- 9 Алу нарьял райта (салат из картофеля и кокосового ореха) 266
- 10 Какри райта (салат из огурцов с йогуртом) 268
- 11 Палак ка райта (салат из шпината с йогуртом) 269
- 12 Бунди райта (капельки из нутового теста в йогурте) 270
- 13 Кела райта (бананы в йогуртовом соусе) 271

Сладости

- 1 Кхир (сладкий рис) 277
- 2 Шрикханд (сгущенный ароматизированный йогурт) 278
- 3 Бурфи (молочная помадка) 279
- 4 Сандеш (индийский творожный десерт) 280
- 5 Кастури сандеш (особый индийский творожный десерт) 281
- 6 Мистхи дахи (густой сладкий йогурт) 282
- 7 Расгулла (творожные шарики в сиропе) 284
- 8 Рас малай (творожные шарики под сливочным соусом) 285
- 9 Суджи ка халава (пудинг из манной крупы) 286
- 10 БКунн хи чинни ка халава (пудинг из манной крупы с карамелью) 287
- 11 Гаджар халава (морковный пудинг) 288
- 12 Бадам аур pista ка халава (ореховая помадка) 289
- 13 Пхал ка халава (фруктовый мармелад) 290
- 14 Кхир сеवьян (сливочный вермишелевый пудинг) 292
- 15 Кулфи (индийское мороженое) 293
- 16 Бесан ладду (сладости из нутовой муки) 294
- 17 Дварака-бурфи (помадка из нутовой муки) 295
- 18 Луглу (шарики из нутовой муки и сухофруктов) 296
- 19 Джалеби (хрустящие жареные спирали в сиропе) 297
- 20 Митхе самоса (пирожки с фруктами) 298

- 21 Пхал ка пакора (фрукты, жаренные в тесте) 301
- 22 Кервай (фаршированные банановые шарики, жаренные во фритюре) 302
- 23 Малпура (сладкие клецки в ароматизированном йогурте) 303
- 24 Гулаб-джамун (шарики из сухого молока в сиропе) 304

Напитки

- 1 Нимбу пани (лимонный напиток) 311
- 2 Джера пани (напиток из кумина и тamarинда) 312
- 3 Адрак чай (имбирный чай) 313
- 4 Гулаб шарбет (холодный напиток с розовой водой) 314
- 5 Тхандай (анисовое молоко с изюмом и фисташками) 315
- 6 Намкин ласси (соленый напиток из йогурта) 316
- 7 Митхи ласси (сладкий напиток из йогурта) 317
- 8 Гарам дудх (горячее молоко) 318
- 9 Масала дудх (горячее молоко с шафраном и фисташками) 320
- 10 Нарьял дудх (горячее молоко с кокосом и пряностями) 321
- 11 Пхал ка рас (фруктовые соки) 322

Словарь имен и терминов 325

Специи — драгоценности Ведической Кулинарии

* * *

Специи — это корни, кора и семена целебных растений, которые используются либо целиком, либо в измельченном виде. Искусство применения специй для придания пище особого вкуса и целебных свойств восходит к Аюрведе и Артха-шастре, священным трактатам о здоровье.

* * *

«Ведическое Кулинарное Искусство» дает уникальные сведения о специях, раскрывая секреты их применения и предлагая описания их целебных свойств: куркума, например, очищает кровь и обладает мочегонными свойствами. Фенхель улучшает пищеварение, стимулирует приток грудного молока у кормящих матерей, полезен при гастритах, язвах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

* * *

Именно в искусном подборе пряностей и трав, которые помогают выявлять скрытые вкусовые оттенки обычных продуктов, заключается неповторимое своеобразие ведической кухни. Чтобы сообщить пище тонкий аромат и вкус и сделать ее аппетитной, требуется совсем немного специй. Повар, умеющий составлять смеси пряностей и трав, может придавать повседневной пище бесконечное разнообразие, каждый день готовя новые блюда.

* * *

Для нас, жителей северных стран, пряности и травы подобны аккумуляторам солнечной энергии и витаминов, которых нам так не хватает, в особенности, весной.

Заказывайте специи в
Международном Издательстве
Би-Би-Ти

125284 Москва, Хорошевское шоссе, д. 8/3
тел.: 945-48-12; 945-33-76; факс: 945-33-82
Международное Издательство Би-Би-Ти

Адиралжа дас

ВЕДИЧЕСКОЕ КУЛИНАРНОЕ ИСКУССТВО
на русском языке

БХАКТИВЕДАНТА БУК ТРАСТ
125284, Москва, Хорошевское шоссе, д. 8, корп. 3.

30529 от 11.05.93. Подписано в печать 21.08.94. Формат 60x90/16. Бумага мелованная. Печать офсетная. Усл. печ. л: 21. Тираж 50 000 экз. Заказ 10569.

Иван Федоров Комитет Российской Федерации по печати, 191126, Санкт-Петербург, ул. Звенигородская, 11.